



# মিষ্টান্ন-পাক ।

---

প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ ।

(সম্পূর্ণ)

শ্রীবিপ্রদাস মুখোপাধ্যায়-প্রণীত ।

পরিবর্তিত ও পরিবর্দ্ধিত ।

দ্বিতীয় সংস্করণ ।

---

## কলিকাতা,

২০১ নং কর্ণওয়ালিস্ ষ্ট্রীট বেঙ্গল মেডিকেল লাইব্রেরী ।

শ্রীগুরুদাস চট্টোপাধ্যায় কর্তৃক প্রকাশিত ।

২২নং গোয়াবাগান ষ্ট্রীট “ভিক্টোরিয়া প্রেসে”

শ্রীতারিণীচরণ আস দ্বারা মুদ্রিত ।

সন ১৩১১ সাল ।

---

মূল্য ১/- এক টাকা ।

## বিজ্ঞাপন ।

---

মিষ্টান্ন-পাকের প্রতি জনসাধারণের আদর ও উৎসাহ দর্শনে প্রোৎসাহিত হইয়া, এই নব সংস্করণ সাধারণ সমীপে প্রচার করিতে সাহসী হইলাম । এই সংস্করণে বিস্তর নূতন নূতন বিষয় সন্নিবেশিত করিয়া, প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ এক সঙ্গে প্রকাশ করিলাম । এক্ষণে পূর্বের তায় মিষ্টান্ন-পাক বিষয়ে সাধারণের আদর দর্শন করিলে, সমুদয় শ্রম সফল জ্ঞান করিব । ২০শে ভাদ্র, 'সন ১৩০৫ সাল, কলিকাতা ।

---

## দ্বিতীয় সংস্করণ ।

---

এই সংস্করণে বিস্তর পরিবর্তন ও পরিবর্দ্ধন করা হইল । অথচ মূল্য বৃদ্ধি করা হইল না । ১৯শে আশ্বিন, সন ১৩১১ সাল, কলিকাতা ।

শ্রীবিপ্রদাস শর্মা ।



# সূচীপত্র ।

## উপক্রমণিকা ।

| বিষয়           | পৃষ্ঠা । | বিষয়          | পৃষ্ঠা । |
|-----------------|----------|----------------|----------|
| ১। উপক্রমণিকা   | ১        | ৪। পরিচ্ছন্নতা | ৪        |
| ২। উন্নান ও জাল | ৩        | ৫। উপকরণ       | ৫        |
| ৩। পাক-পাত্র    | ৪        |                |          |

## প্রথম পরিচ্ছেদ ।

### দ্রব-প্রকরণ ।

|                                |    |                           |    |
|--------------------------------|----|---------------------------|----|
| ১। দ্রব-জাত দ্রব্যসমূহ         | ১০ | ৮। ঘৃত                    | ২৩ |
| ২। দ্রবের গুণাগুণ              | ১৪ | ৯। মাখন                   | ২৩ |
| ৩। দ্রবের ছন্দ                 | ১৬ | ১০। ব্রজ-মাখন             | ২৫ |
| ৪। দ্রবের রূপ                  | ১৬ | ১১। দধি                   | ২৫ |
| ৫। মাটা-তোলা দ্রব              | ১৭ | ১২। ভাণ্ডা দধি            | ২৭ |
| ৬। দীর্ঘকাল দ্রব রাখিবার উপায় | ১৯ | ১৩। অমৃত দধি              | ২৮ |
| ৭। রক্ষিত বা জমান দ্রব         | ১৯ | ১৪। পক্ষীর দ্বকে দধি জমান | ২৯ |



| বিষয়                                | পৃষ্ঠা। | বিষয়                  | পৃষ্ঠা। |
|--------------------------------------|---------|------------------------|---------|
| ১৫। চীনের পায়ে দধি বসাইবার<br>নিয়ম | ৩০      | ২৯। ক্ষীরের গোবিন্দভোগ | ৩৯      |
| ১৬। আত্র-মুকুলের দধি                 | ৩০      | ৩০। ক্ষীরের মাছ        | ৪০      |
| ১৭। তক্র                             | ৩০      | ৩১। ক্ষীরের ঘোষি       | ৪০      |
| ১৮। ক্ষীর বা মেওয়া                  | ৩১      | ৩২। ক্ষীর-কমলা         | ৪১      |
| ১৯। ক্ষীরের পাতা, ফুল ও ছাঁচ         | ৩১      | ৩৩। ক্ষীর-আম           | ৪২      |
| ২০। ক্ষীরের নিচু                     | ৩৩      | ৩৪। আঙ্গুর-ক্ষীর       | ৪৩      |
| ২১। ক্ষীরের আম                       | ৩৩      | ৩৫। রাবড়ি             | ৪৩      |
| ২২। ক্ষীরের পিচফল                    | ৩৪      | ৩৬। নমস্               | ৪৪      |
| ২৩। ক্ষীরের কামরাঙ্গা                | ৩৫      | ৩৭। বসন্তী             | ৪৫      |
| ২৪। ক্ষীরের আপেল                     | ৩৬      | ৩৮। সরপুঁরিয়া         | ৪৫      |
| ২৫। ক্ষীরেলা                         | ৩৬      | ৩৯। সর-ভাজা            | ৪৮      |
| ২৬। নষ্ট বা নষ্টক্ষীর                | ৩৭      | ৪০। ছানা প্রস্তুত      | ৪৮      |
| ২৭। তাল-ক্ষীর                        | ৩৮      | ৪১। ছানার মুড়কি       | ৪৯      |
| ২৮। জাতাক্ষীর                        | ৩৯      | ৪২। ছানা ভাজা          | ৫০      |
|                                      |         | ৪৩। ছানার রসমাধুরী     | ৫২      |

## দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

### চিনি ও গুড় প্রকরণ।

|                        |    |                    |    |
|------------------------|----|--------------------|----|
| ১। চিনি প্রস্তুত       | ৫১ | ৯। শুড়ের নারিকুলি | ৫৯ |
| ২। চিনির রস            | ৫৩ | ১০। চিড়ার চাকতি   | ৫৯ |
| ৩। ফুল বা ছোট বাতাসা   | ৫৫ | ১১। খৈচুর          | ৬০ |
| ৪। বড় বাতাসা বা ফেনি  | ৫৫ | ১২। খৈয়ের চাপা    | ৬১ |
| ৫। রসাত বা পাটালি      | ৫৬ | ১৩। খাগড়াই মুড়কি | ৬৩ |
| ৬। চিনির মুড়কি        | ৫৬ | ১৪। আনন্দলাড়ু     | ৬৪ |
| ৭। নলেন শুড়ের মুড়কি  | ৫৭ | ১৫। কটকটে বা পকান  | ৬৫ |
| ৮। ইক্ষু শুড়ের মুড়কি | ৫৮ | ১৬। তিলে খাজা      | ৬৬ |

| বিଷয়         | ପୃଷ୍ଠା । | বিଷয়                       | ପୃଷ୍ଠା । |
|---------------|----------|-----------------------------|----------|
| ୧ । ଯୱ        | ୬୬       | ୧୨ । ଖୁଡ଼ ଓ ଚିନିର ମିଷ୍ଟାନ୍ନ | ୬୬       |
| ୨ । ଏଳାଚାଦାନା | ୬୬       |                             |          |

## ତୃତୀୟ ପରିଚ୍ଛେଦ ।

### ସ୍ବତ-ପକ୍ବ ଶ୍ରବଣ ।

|                             |    |                          |    |
|-----------------------------|----|--------------------------|----|
| ୧ । ମିଷ୍ଟାନ୍ନ               | ୬୮ | ୧୦ । ମାନକଚୁର ଲୁଚି        | ୭୬ |
| ୨ । ଯମଦାସ ରଞ୍ଜ୍ କରିବାର ନିୟମ | ୭୦ | ୧୧ । କାଟାଳ-ବିଚିର ଲୁଚି    | ୭୬ |
| ୩ । ଧିର ଅସ୍ବତ କରିବାର ନିୟମ   | ୭୧ | ୧୨ । ନାରିକେଲର ମିଷ୍ଟ ଲୁଚି | ୭୭ |
| ୪ । ଲୁଚି                    | ୭୨ | ୧୩ । ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ-ପୁରି    | ୭୭ |
| ୫ । ବାଞ୍ଛାହି ଲୁଚି           | ୭୩ | ୧୪ । ବିଳାତୀ କୁମଡ଼ାର ଲୁଚି | ୭୮ |
| ୬ । ଫୁଲ୍‌କୋ ଲୁଚି            | ୭୬ | ୧୫ । ମିଷ୍ଟ-ପୁରି          | ୭୯ |
| ୭ । ରାଧାବରଣୀ ଲୁଚି           | ୭୮ | ୧୬ । ଉଦ୍ଧେବ ପୁରି         | ୭୯ |
| ୮ । ମାଧୁରୀ ବା ମାଧୁପୁରୀ      | ୭୮ | ୧୭ । ଦଧିର ଲୁଚି           | ୮୦ |
| ୯ । କ୍ବୀର ଓ ହାବାର ଲୁଚି      | ୭୮ | ୧୮ । ମିଷ୍ଟ ଗୋକୁଳପୁରି     | ୮୦ |

## ଚତୁର୍ଥ ପରିଚ୍ଛେଦ ।

### କଟି, ପରୋଟାଦି ଶ୍ରବଣ ।

|                      |    |                         |    |
|----------------------|----|-------------------------|----|
| ୧ । ଆଳୁର କଟି         | ୮୫ | ୨ । ହରିବର୍ଣ୍ଣ ମିଷ୍ଟ କଟି | ୮୮ |
| ୨ । ଧୋବାନିର କଟି      | ୮୫ | ୩ । କିରିବିଜ୍ଜି କଟି      | ୮୯ |
| ୩ । ହୋରାୟର କଟି       | ୮୫ | ୪ । ଉଜ୍ଜ୍ବଳୀ କଟି        | ୮୯ |
| ୪ । ମାନକଚୁର କଟି      | ୮୫ | ୫ । ମିଷ୍ଟ କଟି           | ୮୯ |
| ୫ । ଭୁଙ୍କୀ କଟି       | ୮୫ | ୬ । ଯାଡ଼ା କଟି           | ୯୦ |
| ୬ । ଉଦ୍ଧେବ ଇଂଲିସ କଟି | ୮୬ | ୭ । କଳାର କଟି            | ୯୦ |
| ୭ । ବାଲିର କଟି        | ୮୭ | ୮ । ବିନ୍ଦୁଟ             | ୯୧ |
| ୮ । ପାନିଫଳର କଟି      | ୮୭ | ୯ । ମୋହନ କଟି            | ୯୨ |

| বিষয়             | পৃষ্ঠা। | বিষয়                      | পৃষ্ঠা। |
|-------------------|---------|----------------------------|---------|
| ১৭। আদার পাউরুটি  | ২৩      | ২৬। স্বজির শিরমাল রুটি     | ২৮      |
| ১৮। লঞ্চ কেঁক     | ২৩      | ২৭। গুপুটি                 | ২৯      |
| ১৯। মেডিরী কেঁক   | ২৪      | ২৮। শাইকেক                 | ২৯      |
| ২০। সোড়া কেঁক    | ২৪      | ২৯। টি-কেক                 | ১০০     |
| ২১। ল্পঞ্জ কেঁক   | ২৫      | ৩০। কুইন্স কেঁক            | ১০১     |
| ২২। বখওলয়া রুটি  | ২৬      | ৩১। গ্রীটমাস কেঁক          | ১০২     |
| ২৩। বরদি রুটি     | ২৬      | ৩২। কুইন্স কেঁক            | ১০২     |
| ২৪। বাখরখানি রুটি | ২৭      | ৩৩। আজুর কেঁক              | ১০২     |
| ২৫। শিরমাল রুটি   | ২৮      | ৩৪। পাউরুটি সেকিয়ার নিয়ম | ১০৩     |

## পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

কচুরি, নিম্‌কি, সিঙ্গেড়াদি প্রকরণ।

|                                  |     |                       |     |
|----------------------------------|-----|-----------------------|-----|
| ১। ছোলার দাইলের কচুরি            | ১০৬ | ১৩। বালুসাহী          | ১১৪ |
| ২। কলাই দাইলের বড় কচুরি         | ১০৭ | ১৪। আরারুটের বালুসাহী | ১১৫ |
| ৩। খাস্তাই কচুরি                 | ১০৮ | ১৫। মদনদীপক           | ১১৬ |
| ৪। দধিযুক্ত কচুরি                | ১০৮ | ১৬। কেশরী             | ১১৭ |
| ৫। কলাইগুটির কচুরি               | ১০৯ | ১৭। আর্জিকী           | ১১৭ |
| ৬। গাছছোলার কচুরি                | ১০৯ | ১৮। থর্জুরিক          | ১১৭ |
| ৭। মুগের দাইলের কচুরি            | ১১০ | ১৯। টিকরসাহী          | ১১৮ |
| ৮। কলাই দাইলের খাস্তাই-<br>কচুরি | ১১০ | ২০। বেসনী             | ১১৯ |
| ৯। সিঙ্গেড়া                     | ১১১ | ২১। ডেউটি             | ১১৯ |
| ১০। নিম্‌কি                      | ১১২ | ২২। পাঁপের ভাজা       | ১২০ |
| ১১। পাটনাই নিম্‌কি               | ১১২ | ২৩। পোকুড়ি           | ১২০ |
| ১২। নানখাটাই                     | ১১৩ | ২৪। স্তবকী            | ১২০ |

## ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ ।

বৈদে, মিঠাই, সীতাভোগাদি প্রকরণ ।

| বিষয়                 | পৃষ্ঠা । | বিষয়                  | পৃষ্ঠা । |
|-----------------------|----------|------------------------|----------|
| ১ । বড় বৈদে          | ১২৩      | ১১ । কুমড়ার মিঠাই     | ১২৯      |
| ২ । মিঠাই             | ১২৩      | ১২ । ক্ষীরসাপাতি লাড়ু | ১৩০      |
| ৩ । মিহিদানা মিঠাই    | ১২৪      | ১৩ । পোলাওনানা মিঠাই   | ১৩০      |
| ৪ । নিধুতি            | ১২৫      | ১৪ । দরবেশ মিঠাই       | ১৩১      |
| ৫ । মতিচূর            | ১২৫      | ১৫ । মাখনবড়া          | ১৩১      |
| ৬ । সীতাভোগ           | ১২৬      | ১৬ । মতিপাক            | ১৩৩      |
| ৭ । ক্ষীরের সীতাভোগ   | ১২৬      | ১৭ । পশ্খারী মিঠাই     | ১৩৪      |
| ৮ । বাঁধা দধির মতিচূর | ১২৭      | ১৮ । দেলখোস            | ১৩৫      |
| ৯ । মুগের লাড়ু       | ১২৮      | ১৯ । নেপালী রোট        | ১৩৬      |
| ১০ । বুটের লাড়ু      | ১২৮      | ২০ । মনোহর লাড়ু       | ১৩৬      |

## সপ্তম পরিচ্ছেদ ।

খাজা, গজা প্রভৃতি প্রকরণ ।

| বিষয়                      | পৃষ্ঠা । | বিষয়                  | পৃষ্ঠা । |
|----------------------------|----------|------------------------|----------|
| ১ । গজা                    | ১৩৯      | ১০ । পান্তোয়া         | ১৪৪      |
| ২ । গোল, জিবে, এবং কুচাগজা | ১৩৯      | ১১ । সরতোয়া           | ১৪৫      |
| ৩ । সক্রপারা               | ১৪০      | ১২ । মেওয়ার পান্তোয়া | ১৪৫      |
| ৪ । বাদামের সক্রপারা       | ১৪১      | ১৩ । ছানাবড়া          | ১৪৬      |
| ৫ । সাউভাজা                | ১৪২      | ১৪ । লেডিক্যানিং       | ১৪৬      |
| ৬ । জিলাপি                 | ১৪২      | ১৫ । দানাদার           | ১৪৭      |
| ৭ । জমুতি                  | ১৪৩      | ১৬ । মালপোয়া          | ১৪৭      |
| ৮ । মদনামুতি               | ১৪৩      | ১৭ । ছানার মালপোয়া    | ১৪৭      |
| ৯ । খেওর                   | ১৪৪      | ১৮ । ক্ষীরের মালপোয়া  | ১৪৮      |

| বিষয়              | পৃষ্ঠা। | বিষয়          | পৃষ্ঠা। |
|--------------------|---------|----------------|---------|
| ১৯। সবেদার মালগোরা | ১৪৮ ২১। | মধুরায় খণ্ডুই | ১৪৯     |
| ২০। পানিকলের গজা   | ১৪৮ ২২। | লবঙ্গ বড়া     | ১৫০     |

## অষ্টম পরিচ্ছেদ।

### মোহনভোগ ও বরফি প্রকরণ।

| বিষয়                            | পৃষ্ঠা। | বিষয়              | পৃষ্ঠা। |
|----------------------------------|---------|--------------------|---------|
| ১। মুগের দাইলের মোহনভোগ          | ১৫২     | ১৪। ডিমের মোহনভোগ  | ১৫৮     |
| ২। কিস্মিসের মোহনভোগ             | ১৫২     | ১৫। ক্ষীরের বরফি   | ১৫৯     |
| ৩। পেঁপের মোহনভোগ                | ১৫৩     | ১৬। ছানার বরফি     | ১৬০     |
| ৪। মিঠাকুমড়ার মোহনভোগ           | ১৫৩     | ১৭। কমলালেবুর বরফি | ১৬০     |
| ৫। আদার মোহনভোগ                  | ১৫৪     | ১৮। মুগের বরফি     | ১৬১     |
| ৬। দালওয়ার খাসা মোহনভোগ         | ১৫৪     | ১৯। কাঁচাকলার বরফি | ১৬২     |
| ৭। লাউয়ের হালওয়া               | ১৫৫     | ২০। বাঁদামের বরফি  | ১৬৩     |
| ৮। হরীরা                         | ১৫৬     | ২১। পাকা আমের বরফি | ১৬৩     |
| ৯। বুটের দাইলের মোহনভোগ          | ১৫৬     | ২২। পেস্তার বরফি   | ১৬৪     |
| ১০। মানকচুর মোহনভোগ              | ১৫৭     | ২৩। সুরতি বরফি     | ১৬৪     |
| ১১। পাঁউরুটির মোহনভোগ            | ১৫৭     | ২৪। কুমড়ার বরফি   | ১৬৫     |
| ১২। তালআঁটির মোহনভোগ             | ১৫৭     | ২৫। কলাকন্দ বরফি   | ১৬৫     |
| ১৩। নারিকেল কোঁপলের মোহন-<br>ভোগ | ১৫৮     | ২৬। নারিকেলের বরফি | ১৬৬     |
|                                  |         | ২৭। ঘুটের বরফি     | ১৬৬     |

## নবম পরিচ্ছেদ।

### মোরক্কা প্রকরণ।

| বিষয়                           | পৃষ্ঠা। | বিষয়                               | পৃষ্ঠা। |
|---------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| ১। অধিকদিন ফল রাখিবায়<br>উপায় | ১৭০     | ৩। কল্যাঁটি বা তাল আঁটির<br>মোরক্কা | ১৭৩     |
| ২। আদার মোরক্কা                 | ১৭১     | ৪। কাঁচা আমের মোরক্কা               | ১৭৪     |

| বিষয়                 | পৃষ্ঠা। | বিষয়              | পৃষ্ঠা। |
|-----------------------|---------|--------------------|---------|
| ৫। ধোড়ের মোরকা।      | ১৭৫     | ১০। আমলকীর মোরকা।  | ১৭৮     |
| ৬। হরীতকীর মোরকা।     | ১৭৫     | ১১। আনারসের মোরকা। | ১৭৯     |
| ৭। কুমড়ার মোরকা।     | ১৭৬     | ১২। ইক্ষুর মোরকা।  | ১৮০     |
| ৮। আদার বিলাতী মোরকা। | ১৭৬     | ১৩। বেলের মোরকা।   | ১৮০     |
| ৯। কামরান্নার মোরকা।  | ১৭৮     | ১৪। হুপারির মোরকা। | ১৮১     |

## দশম পরিচ্ছেদ।

### সন্দেশ প্রকরণ।

| বিষয়                   | পৃষ্ঠা। | বিষয়                  | পৃষ্ঠা। |
|-------------------------|---------|------------------------|---------|
| ১। সন্দেশ 'পাকের' নিয়ম | ১৮৬     | ১৪। মনোহরা সন্দেশ      | ১৯৮     |
| ২। গোলা-সন্দেশ          | ১৮৮     | ১৫। আভাসন্দেশ          | ১৯৮     |
| ৩। মোঙা                 | ১৮৯     | ১৬। চন্দ্রআভা          | ১৯৯     |
| ৪। কীরের সন্দেশ         | ১৯০     | ১৭। চন্দ্রছাঁচ         | ১৯৯     |
| ৫। দেদোমোঙা             | ১৯০     | ১৮। চন্দ্রানন          | ২০০     |
| ৬। মুক্তিসন্দেশ         | ১৯১     | ১৯। গোলাপী চন্দ্রপুলি  | ২০১     |
| ৭। রসমুক্তি             | ১৯২     | ২০। চন্দ্রপুলি         | ২০৩     |
| ৮। কস্তুরোসন্দেশ        | ১৯৩     | ২১। গোলাপ জাম          | ২০৪     |
| ৯। ভালশাস সন্দেশ        | ১৯৪     | ২২। গুজিয়া            | ২০৪     |
| ১০। আম-সন্দেশ           | ১৯৪     | ২৩। রসকোরা             | ২০৫     |
| ১১। নুতন গুড়ের সন্দেশ  | ১৯৫     | ২৪। চন্দ্রবাহ          | ২০৭     |
| ১২। চম্চম               | ১৯৬     | ২৫। বিবিধ সন্দেশের নাম | ২০৮     |
| ১৩। কীরমোহন             | ১৯৭     | ২৬। কীরের সিটায়       | ২০৯     |

## একাদশ পরিচ্ছেদ ।

## পায়স ও পিষ্টক প্রকরণ ।

| বিষয়                     | পৃষ্ঠা । | বিষয়                       | পৃষ্ঠা । |
|---------------------------|----------|-----------------------------|----------|
| ১ । নলেন গুড়ের পায়স     | ২১৪      | ২৫ । সাগুর পায়স            | ২১০      |
| ২ । লুচির পায়স           | ২১৬      | ২৬ । পাটি সাপটা             | ২৩১      |
| ৩ । চিড়ার পায়স          | ২১৬      | ২৭ । বেগুণ পিষ্টক           | ২৩২      |
| ৪ । ক্ষীরের পায়স         | ২১৭      | ২৮ । মুলার খোলাচি           | ২৩৩      |
| ৫ । গোল আলুর পায়স        | ২১৭      | ২৯ । গোল-আলুর স্বধা পিষ্টক  | ২৩৩      |
| ৬ । বঁদের পায়স           | ২১৮      | ৩০ । তালের জাঁক পিটা        | ২৩৪      |
| ৭ । কাঁচা আমের পায়স      | ২১৮      | ৩১ । লাল আলুর পিষ্টক        | ২৩৫      |
| ৮ । ছানার পায়স           | ২১৯      | ৩২ । গোকুল পিটা             | ২৩৫      |
| ৯ । ক্ষীরিকা              | ২২০      | ৩৩ । সুগের ভাজা পিটা        | ২৩৬      |
| ১০ । কচি লাউয়ের পায়স    | ২২০      | ৩৪ । রসনা-রঞ্জন             | ২৩৬      |
| ১১ । গোলাপী ফির্নি        | ২২১      | ৩৫ । চিড়ার পিটা            | ২৩৭      |
| ১২ । হুজির পায়স          | ২২২      | ৩৬ । সর চাকলি               | ২৩৮      |
| ১৩ । কমলালেবুর পায়স      | ২২৩      | ৩৭ । ভাপাপুলি               | ২৩৯      |
| ১৪ । কাঁটাল বিচিত্র পায়স | ২২৪      | ৩৮ । দুধে আঙটান পুলি        | ২৩৯      |
| ১৫ । জাল আলুর পায়স       | ২২৫      | ৩৯ । ঘোসি                   | ২৪০      |
| ১৬ । মধুর পায়স           | ২২৬      | ৪০ । সেমুই                  | ২৪০      |
| ১৭ । পিয়ারজের পায়স      | ২২৬      | ৪১ । আস্কা পিটা             | ২৪২      |
| ১৮ । গোধূম পালোর পায়স    | ২২৬      | ৪২ । গুড়পিটা               | ২৪৩      |
| ১৯ । ভুরার পায়স          | ২২৭      | ৪৩ । কলাপিটা                | ২৪৩      |
| ২০ । চিনার পায়স          | ২২৭      | ৪৪ । কমলালেবুর পিষ্টক       | ২৪৪      |
| ২১ । বজ্রার পায়স         | ২২৮      | ৪৫ । আলুর বিলাতি পিষ্টক     | ২৪৪      |
| ২২ । খেজুর রসের পায়স     | ২২৮      | ৪৬ । কুমড়া বিচিত্র পানপিটা | ২৪৫      |
| ২৩ । মানকচুর পায়স        | ২২৯      | ৪৭ । হৃত-পুরক               | ২৪৬      |
| ২৪ । পানিকুলের পালো       | ২২৯      | ৪৮ । দুধ-কুশিকা             | ২৪৬      |

| বিষয়         | পৃষ্ঠা। | বিষয়               | পৃষ্ঠা। |
|---------------|---------|---------------------|---------|
| ৪৯। সরঞ্জে    | ২৪৭     | ৫২। কাঁচাতিলের ছাঁই | ২৪৯     |
| ৫০। মঠক       | ২৪৮     | ৫৩। ভাজাতিলের ছাঁই  | ২৪৯     |
| ৫১। আর্দ্রকটক | ২৪৮     |                     |         |

## দ্বাদশ পরিচ্ছেদ।

### পানীয় বা সরবত প্রকরণ।

| বিষয়                        | পৃষ্ঠা। | বিষয়                          | পৃষ্ঠা। |
|------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| ১। মিছুরির সরবত              | ২৫৩     | ১৯। হজুমি জল                   | ২৬১     |
| ২। আত্র-পানক                 | ২৫৩     | ২০। সিদ্ধির সরবত               | ২৬১     |
| ৩। আত্র-রসাকৃতি পানক         | ২৫৪     | ২১। বাদামের সরবত               | ২৬২     |
| ৪। প্রপানক                   | ২৫৪     | ২২। তেঁতুলের পানীয়            | ২৬২     |
| ৫। শিখরিণী                   | ২৫৪     | ২৩। তুতকলের সরবত               | ২৬৩     |
| ৬। বেলের সরবত                | ২৫৫     | ২৪। গোলাপ-রস                   | ২৬৩     |
| ৭। খেতচন্দ্রের সরবত          | ২৫৬     | ২৫। সিকিঞ্জিরা                 | ২৬৩     |
| ৮। মুড়ির সরবত               | ২৫৭     | ২৬। বরফ-মিশ্রিত কলের রস        | ২৬৪     |
| ৯। লেবুর স্থায়ী সরবত        | ২৫৭     | ২৭। লেবুর রস-সহ চুঞ্চ জমান     | ২৬৪     |
| ১০। নাগরঙ্গলেবুর সরবত        | ২৫৭     | ২৮। কমলালেবুর সরবত জমান        | ২৬৫     |
| ১১। ডাবের জল                 | ২৫৮     | ২৯। বরফ-মিশ্রিত কমলালেবুর রস   | ২৬৫     |
| ১২। আমসন্তের সরবত            | ২৫৮     | ৩০। আনারসের সরবত               | ২৬৬     |
| ১৩। তরমুজের সরবত             | ২৫৮     | ৩১। কৃত্রিম কমলালেবুর রস       | ২৬৬     |
| ১৪। ওলার সরবত                | ২৫৯     | ৩২। আনারসের সরবত জমাইবার উপায় | ২৬৬     |
| ১৫। কমলা ও বাতাবী লেবুর সরবত | ২৫৯     | ৩৩। অরুণ্ণ সিরাপ               | ২৬৭     |
| ১৬। বেদানার সরবত             | ২৬০     | ৩৪। রোজ সিরাপ                  | ২৬৭     |
| ১৭। আদার সরবত                | ২৬০     | ৩৫। লেমন্ সিরাপ                | ২৬৮     |
| ১৮। মিষ্ট দাড়িঘের সরবত      | ২৬০     | ৩৬। কমলালেবুর কুলের কাথ        | ২৬৮     |



| বিষয়                   | পৃষ্ঠা। | বিষয়                 | পৃষ্ঠা। |
|-------------------------|---------|-----------------------|---------|
| ৩৭। ডালিমের বিলাতী সরবত | ২৬৮     | ৪০। দেলখোস সরবত       | ২৭০     |
| ৩৮। পারস্ত দেশীয় সরবত  | ২৬৯     | ৪১। আনারসের দেশী সরবত | ২৭০     |
| ৩৯। আনারস রাগিবার উপায় | ২৬৯     | ৪২। সরবতী খোল         | ২৭০     |

## ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ।

### বিবিধ মিষ্টান্ন প্রকরণ।

| বিষয়                    | পৃষ্ঠা। | বিষয়                     | পৃষ্ঠা। |
|--------------------------|---------|---------------------------|---------|
| ১। পটু'গিজ কেক্          | ২৭২     | ১১। মহালমান               | ২৮১     |
| ২। পটু'গিজ বিবিদ্ধা ডোসি | ২৭৩     | ১২। ডিমের মলিদা           | ২৮২     |
| ৩। ডিমের জিলিপি          | ২৭৪     | ১৩। চন্দনী ক্ষীর          | ২৮৩     |
| ৪। ডিমের বাদসা-ভোগ       | ২৭৫     | ১৪। রসামুত লছরী           | ২৮৩     |
| ৫। পাকা আমের বঁদে        | ২৭৬     | ১৫। সরবর রসমাধুরী         | ২৮৪     |
| ৬। সিঙ্খ দেশের কটি       | ২৭৭     | ১৬। ক্রোটিং আইল্যাণ্ড     | ২৮৫     |
| ৭। বাদামের কটি           | ২৭৮     | ১৭। আদা বা জিন্জার ক্রিম্ | ২৮৬     |
| ৮। কমলালেবুর চিপ্        | ২৭৯     | ১৮। ইংলিস কষ্টার্ড        | ২৮৬     |
| ৯। কমলালেবুর কষ্টার্ড    | ২৮০     | ১৯। চিজ্কেক্              | ২৮৭     |
| ১০। কীটাকলার বরফি        | ২৮০     |                           |         |

## পরিশিষ্ট।

|                       |     |                         |     |
|-----------------------|-----|-------------------------|-----|
| শত লোকের লুচির আয়োজন | ২৮৯ | শত লোকের গোলাপের আয়োজন | ২৯২ |
|-----------------------|-----|-------------------------|-----|



# মিষ্টান্ন-পাক ।

## উপক্রমণিকা ।



খিবীর মধ্যে ভারতবর্ষে যত প্রকার সুমিষ্ট উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে, অত্র কোন দেশে সে প্রকার দেখা যায় না। কিং ব্যঞ্জনাদি রন্ধন, কি মিষ্টান্নপাক, সর্বপ্রকার রন্ধন-কাৰ্য্যে ভারত সর্ব-শ্রেষ্ঠ। এ দেশে ঘৃত, ময়দা, জুজি, ছুফ, সর, ছানা এবং ক্ষীর প্রভৃতি দ্বারা যেরূপ রসনা-তৃপ্তি-কর উপাদেয় মিষ্ট-দ্রব্য পাক হইয়া থাকে, তাহা আহাৰ করিলে, অমৃতান্বাদনের স্থায় বোধ হয়। সুতরাং, এরূপ উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্যের পাক সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ নিতান্ত প্রয়োজন।

হিন্দু-জাতির আচার ব্যবহার এক খাদ্যাদি সমুদয় ব্যাপার-ই পবিত্রতাময়; এজন্য দেখা যায়, যে সকল উপকরণ লইয়া মিষ্ট-দ্রব্য পাক হইয়া থাকে, তৎসমুদয় পবিত্রতা-বিহীন নহে। বিশেষতঃ

ঐ সকল দ্রব্য দেব-সেবায় ব্যবহৃত হইয়া থাকে, এজন্য মিষ্টান্নে অধিক পরিমাণে পবিত্রতা রক্ষিত হইতে দেখা যায়। দুঃখের বিষয়, এমন পবিত্র খাদ্য-দ্রব্যে-ও নানা প্রকার অপবিত্রতা সংশ্লিষ্ট হইতেছে, কারণ ঐ সকল দ্রব্যের পাক সম্বন্ধে অধিকাংশ গৃহস্থ-ই অনভিজ্ঞ; সুতরাং তাঁহাদিগকে দোকানের প্রস্তুত খাদ্য-দ্রব্যের উপর নির্ভর করিতে হয়। দোকানে যে সকল খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে, তৎসমুদায় দ্রব্য আহার করিলে, নানা প্রকার পীড়া হইবার গুরুতর সম্ভাবনা। কারণ, ব্যবসায়ীরা লাভের অহুরোধে, প্রায় শস্তা দ্রব্য দ্বারা মিষ্টান্ন-পাক করিয়া থাকে; সুতরাং ভাল মন্দ অর্থাৎ তাহা স্বাস্থ্য-কর কি না, তদ্বিষয়ে আদৌ দৃষ্টি রাখে না। কোন দ্রব্য দূষিত হইলে, তাহারা তাহা পরিত্যাগ না করিয়া, উহা খাদ্য-দ্রব্যে মিশাইয়া বিক্রয় করিয়া থাকে। দোকানে যে সকল দ্রব্য সংজ্ঞিত থাকে, তৎসমুদায় আ-ঢাকা থাকায়, ধূলাকুটা প্রভৃতি অপরিষ্কৃত ময়লা পতিত হইয়া, স্বাস্থ্যের অনিষ্ট করিয়া তুলে। এতদ্ভিন্ন আর একটা ভয়ানক অনিষ্ট হইয়া থাকে, অর্থাৎ নানা প্রকার কীট ও পতঙ্গাদি সর্বদা-ই খাদ্য-দ্রব্যে বসিয়া থাকে। তাহারা যে, কেবলমাত্র বসিয়া-ই ক্ষান্ত হয়, একরূপ নহে; উপবেশন-সময়ে ডিম্ব প্রসব করিয়া-ও থাকে; সুতরাং ঐ সকল খাদ্য আহার করিলে, উদরের ক্রমি প্রভৃতি নানা প্রকার রোগ হইবার কথা। আজিকালি দোকানের দ্রব্য আহার করিলে, প্রায়-ই অম্বলের পীড়া হইতে দেখা যায়। দোকানের দূষিত খাদ্য-ই যে, সেই পীড়ার একমাত্র কারণ, তাহা অনেকে-ই লক্ষ্য করেন না।

নানা কারণে যে, দোকানের দ্রব্য দূষিত হইয়া থাকে, তাহা বুদ্ধিমান ব্যক্তিমাতে-ই স্বীকার করিয়া থাকেন; অথচ তাহারা-ই আবার দোকানের পীড়া-দায়ক দ্রব্য আহার করিতে ত্রুটি করেন

না। অন্ন-বাঞ্ছনের ছায় যদি গৃহে মিষ্ট-দ্রব্য পাকের ব্যবস্থা করা যায়, তবে কোন প্রকার অনিষ্টাশঙ্কা থাকে না। রন্ধন-কার্যের ছায় মিষ্টান্ন-পাক-ও অতি সহজ। একরূপ সহজ কার্যে অবহেলা করা যার-পর-নাই হুঃখের বিষয়!

যে কোন মিষ্ট-দ্রব্য পাক করিবার পূর্বে, তাহার উপকরণ-গুলি নির্বাচন করিয়া লওয়া উচিত। উপকরণ যে পরিমাণে উৎকৃষ্ট হইবে, তদ্বারা যে কোন দ্রব্য পাক কর না কেন, তাহা-ও যে, উপাদেয় হইয়া উঠিবে, তাহাতে আর সন্দেহ কি? এস্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক, কেবলমাত্র উপকরণ ভাল হইলে-ই যে, তাহা উত্তম হইবে তাহা নহে; কারণ, পাক সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা থাকা আবশ্যক। ভাগ, পরিমাণ, এবং কতক্ষণ জ্বালে রাখিতে হয়, এই সকল বিষয়ে জ্ঞান না থাকিলে, কখন-ই সুখাদ্য দ্রব্য প্রস্তুত করা যায় না। অতএব, মিষ্ট দ্রব্য পাক করিতে হইলে, কোন্ কোন্ বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা আবশ্যক, তৎসমুদায় অগ্রে লিখিয়া, পরে পাকের বিষয় লিখিত হইল।

## উন্নান ও জ্বাল।

উন্নান ও জ্বালের দোষে অনেক সময় খাদ্য-দ্রব্য নষ্ট হইয়া থাকে। অতএব, উন্নান একরূপ নিয়মে প্রস্তুত হওয়া আবশ্যক যে, পাক-পাত্রের চতুর্দিকে যেন জ্বাল বা আঁচ সমান পরিমাণে লাগিতে পায়। কারণ, জ্বাল সমানরূপ না পাইলে, ভাল রকম সুপক হয় না। আঁচ কম হইলে পক দ্রব্য কাঁচা থাকিয়া যায়, এবং কড়া পাক হইলে, দ্রব্যাদি আঁকিয়া বা চুঁইয়া উঠে। একজন্ত উন্নান ও জ্বালের প্রতি বিশেষরূপ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক।

## পাক-পাত্র।

মিষ্ট দ্রব্য পাক করিতে মাটির খুলি অথবা কটাহ অর্থাৎ কড়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এক্ষণে উহা মাজিয়া<sup>১</sup> ঘসিয়া পরিষ্কার করিতে হয়। মিষ্ট-দ্রব্য পাক করাকে সাধারণতঃ ‘ভিয়ান’<sup>২</sup> করা কহে। প্রত্যেক দ্রব্য ভিয়ানের পর, পাক-পাত্র উত্তমরূপ ধোত করা কর্তব্য। পাক-পাত্রের ত্রায় যে সকল পাত্রে ঐ সকল দ্রব্য রাখা যায়, তৎসমুদয়-ও পরিষ্কৃত হওয়া উচিত। প্রত্যেক দ্রব্য অতি যত্ন-সহকারে উত্তম স্থানে ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক। পাক-পাত্রের ত্রায় তক্তা (অর্থাৎ যাহাতে লুচি প্রভৃতি বেলিতে হয়), বেলনা, খুন্তি, তাড়ু, ঝাঁজরি প্রভৃতি-ও পরিষ্কৃত রাখিতে হয়। ফলতঃ, যে পরিমাণে পরিষ্কৃত রাখিতে পারা যায়, তাহাতে অবহেলা করা উচিত নহে। কারণ, যে কোন প্রকারে অপরিষ্কৃত হইলে-ই, তাহা স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষরূপে অনিষ্ট-জনক হইয়া উঠে।

## পরিচ্ছন্নতা।

পাকের উপকরণ ও পাক-পাত্রাদি পরিষ্কার সম্বন্ধে যেমন দৃষ্টি রাখিতে হয়, পাচক ও পাচিকাকে-ও সেইরূপ পরিষ্কারের সহিত ঐ সকল দ্রব্য লইয়া পাক করা আবশ্যক। অপরিষ্কৃত ব্যক্তির হস্তে আহার করিতে কাহার-ও কুচি জন্মে না। পবিত্র দ্রব্য পবিত্র হস্তে প্রস্তুত হওয়া-ই উচিত। পাক-কালে ঘর্ষ প্রভৃতি বাহাতে পাক-দ্রব্যে পতিত না হয়, তদ্বিষয়ে সাবধান হওয়া আবশ্যক। আর যে সকল দ্রব্য বা উপকরণ লইয়া পাক করিতে হইবে, তৎসমুদায়

বিশেষরূপ যত্ন-সহকারে পরিষ্কার করিতে চেষ্টা পাওয়া বিধেয়। যখন খাদ্য-দ্রব্যের উপর স্বাস্থ্য অর্থাৎ মানুষের পরমায়ু নির্ভর করিতেছে, তখন তাহাতে অবহেলা করিলে যে, জীবন-নাশের মহাপাপ-বর্ত্তিবে, তাহাতে আর সুন্দেহ কি? বরং সমুদায় দ্রব্য ফেলিয়া দেওয়া উচিত, তত্রাপি স্বাস্থ্যের বিরোধী কোন প্রকার পীড়া-জনক দ্রব্য প্রস্তুত করিয়া, আহার করিতে দেওয়া উচিত নহে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা যে, খাদ্য-দ্রব্য পাকের একটি প্রধান অঙ্গ, তাহা যেন প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার মনে থাকে।

## উপকরণ।

মিষ্ট দ্রব্য পাক করিতে হইলে ছন্ধ, ছানা, ক্ষীর, ঘৃত, ময়দা, সূজি, আটা, বেসম, চিনি প্রভৃতি উপকরণ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন দ্রব্য পাকে যে, ভিন্ন ভিন্ন উপকরণ ব্যবহার করিতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলে-ই অবগত আছেন। কোন্ কোন্ উপকরণে কোন্ কোন্ দ্রব্য পাক করিতে হয়, তাহা পাক-প্রকরণে লিখিত হইবে। এক্ষণে উপরি-উক্ত উপকরণগুলি সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য বিষয় কয়েকটি লিখিত হইতেছে।

ছন্ধ।—ছন্ধ খাঁটি অর্থাৎ নির্জলা হওয়া আবশ্যিক। বাসী ছন্ধ ব্যবহার না করা-ই ভাল; কারণ, তাহাতে খাদ্য-দ্রব্য সূক্ষ্ম হইয়া না; এবং নানা প্রকার রোগ জন্মে। যে গাভী অধিক দিন প্রসব করিয়াছে, সেই গাভীর ছন্ধ অধিক সূক্ষ্ম। কাঁচা ছন্ধ গরম করিয়া না রাখিলে নষ্ট হইয়া যায়। যে মৃত্তিকা-পাত্রে ছন্ধ রাখিতে হয়, তাহা উত্তমরূপে ধুইয়া গরম করিয়া রাখা-ই ব্যবস্থা। মূছ অর্থাৎ

ধিকি ধিকি জাল-ই দুধ-পাকের পক্ষে উত্তম। কাষ্ঠ অপেক্ষা ঘুঁটের জালে দুধের স্মৃষ্টি আশ্বাদ হইয়া থাকে। জালের অবস্থায় সর্বদা ঘুঁটিয়া দেওয়া আবশ্যক।

ছানা।—ভিয়ানের পক্ষে টাটকা ছানা-ই উত্তম। বাসী হইলে, উহা বিকৃত অর্থাৎ অন্ন-আশ্বাদনের হইয়া থাকে, স্মৃতরাং তদ্বারা কোন দ্রব্য প্রস্তুত করিলে, তাহার-ও আশ্বাদন খারাপ হইয়া উঠে। থস্‌থসে ছানা থাকের পক্ষে সুবিধা-জনক নহে। শক্ত গোছের ছানা ভিয়ানের পক্ষে ভাল।

সন্দেশ ও রসগোল্লা প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে, ছানা অগ্রে একখানি কাপড়ে বাঁধিয়া ঝুলাইয়া রাখিয়া, অথবা উহার উপর কোন ভারি দ্রব্য চাপাইয়া, সমুদায় জল নিঃসারণ করিতে হয়। ছানার কোন দোষ ঘটিলে, তৎপন্ন দ্রব্য-ও বিস্বাদ হইবে, তাহা বেন মনে থাকে।

সর বা মালাই।—নির্জলা দুধে উত্তম সর জমিয়া থাকে। আবার দুই এক বলকের দুধ অপেক্ষা, ঘন আঙটান দুধে উত্তম সর পড়িতে দেখা যায়। সর দ্বারা সর-ভাজা, সরপুরিমা প্রভৃতি মিষ্ট-খাদ্য এবং উৎকৃষ্ট ঘৃত প্রস্তুত হইয়া থাকে। পুরাতন অর্থাৎ বাসী সরে হর্গন্ধ হয়; হর্গন্ধ হইলে তদ্বারা কোন দ্রব্য পাক করা উচিত নহে।

ঘৃত।—ঘৃত যে পরিমাণে উত্তম হইবে, ঘৃত-পক্ক দ্রব্য-সমূহ-ও যে, সেই পরিমাণে উপাদেয় হইবে, তাহা প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার বেন মনে থাকে। গব্য অর্থাৎ গাওয়া এবং ভাঁইসা ঘৃতে মিষ্টান্ন পাক হইয়া থাকে। ভাঁইসা অপেক্ষা গাওয়া ঘৃত উৎকৃষ্ট, কিন্তু মিষ্টান্ন-পাকের পক্ষে ভাঁইসা ঘৃত ভাল; কারণ, গাওয়া ঘৃতে স্মৃষ্টি প্রভৃতি ভাজিলে, তাহার বর্ণ কিছু লাল্‌ছে এবং উহা কিছু

কড়া হয়। আর ভাঁইসা ঘূতে প্রস্তুত করিলে, বর্ণ শাদা ও নরম হয়। একত্ব মিষ্টান্ন-পাকের পক্ষে ভাঁইসা-ঘৃত-ই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আর এক কথা, গব্য ঘৃত অপেক্ষা ভাঁইসা-ঘৃতে মূল্য অপেক্ষাকৃত শূন্য।

ঘৃতে বর্ণ, ব্রাণ এবং আশ্বাদনাম্বুসারে উহার ভাল-মন্দ পরীক্ষিত হইয়া থাকে। একত্ব প্রতারক বিক্রেতৃগণ জাকরাণ ও হরিজ্ঞার ছোপ দিয়া, উহার রং উজ্জ্বল করিয়া ঠকাইয়া থাকে। আবার খারাপ ঘৃত দাগ করিয়া-ও লোকদিগকে প্রতারিত করিতে দেখা যায়। মন্দ ঘৃত জালে চড়াইয়া, তাহাতে দধি কিংবা পান অথবা লেবুর পাতা দিয়া পাক করিলে ঘৃতে 'দাগ' করা হয়।

নরম পাকে ঘৃত জালে মরিয়া অর্থাৎ কমিয়া যায়। আর অধিক দিন রাখিলে খারাপ হইয়া উঠে। একত্ব পাকের পূর্বে ঘৃত পরীক্ষা করিয়া লওয়া আবশ্যক। এক্ষণে ঘৃতে চর্কি প্রভৃতি নানা প্রকার অশ্বাস্য-কর দূষিত পদার্থের ভেজাল আরম্ভ হইয়াছে। অতএব, বিশেষরূপে পরীক্ষা না করিয়া, তদ্বারা কোন প্রকার খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করা উচিত নহে।

ময়দা।—জাঁতা এবং কল দ্বারা ময়দা প্রস্তুত হইয়া থাকে। জাঁতা-ভাঙ্গা ময়দা বেশ সুমিষ্ট। জাঁতার ময়দা অপেক্ষা কলের ময়দা, পরিষ্কৃত। কলের ময়দা অত্যন্ত মিহি অর্থাৎ খুব চূর্ণ, কোন প্রকার খিচ থাকে না; লুচি প্রভৃতির জন্য তাহা-ই প্রশস্ত। কলের একের নম্বরের ময়দা সর্বাপেক্ষা ভাল। ময়দা অধিক দিনের অর্থাৎ পুরাতন হইলে, তাহার আশ্বাদন আতিক্রম হয়। একত্ব টাটকা ময়দা লইয়া পাক করা উচিত।

আটা।—ময়দার হার আটা-ও টাটকা হওয়া আবশ্যক। পুরাতন হইলে উহা বিস্বাদ হইয়া থাকে। রুটা ও পরোটার



আটা মিশাইয়া প্রস্তুত করিলে, তাহা অতিশয় নরম এবং খাইতে ভাল লাগে। মোটা ময়দাকে আটা কহে। ময়দা অপেক্ষা আটা পুষ্টি-কর।

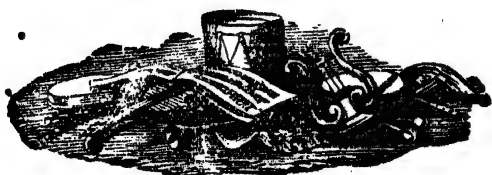
**সুজি।**—অধিক দিনের হইলে, সুজির দানায় চাপ বাঁধিয় যায় এবং বিস্বাহ হইয়া উঠে। ময়দা, আটা এবং সুজি মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিয়া রাখা ভাল। অল্প সময় অপেক্ষা বর্ষাকালে অধিক দিন রাখিলে, উহা নষ্ট হইয়া থাকে। সুজি দ্বারা রুটী, পাউরুটী এবং নানা প্রকার খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত হয়। সুজি ভাজিয়া যে ময়দা হয়, তাহাকে “খাসা” কহে। উহা খাজা প্রভৃতি খাদ্যে ব্যবহৃত হয়। সুজির রুটী। প্রভৃতি করিতে হইলে, তাহা জল দিয়া অধিকক্ষণ ভিজাইয়া রাখিলে ভাল হয়। সুজি লঘু-পাক, এজন্য রোগীদিগের পথ্যে সুজির রুটী ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

**বেসম।**—মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টান্ন পাকের জন্য বেসম ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ছোলা বা বুটের দাইলের বেসম সমধিক ব্যবহৃত হয়। ভাল দানাদার টাটকা ছোলার বেসমে যে সকল দ্রব্য প্রস্তুত করা যায়, তাহা সমধিক সুস্বাদু হইয়া থাকে। বেসমের দোষে অনেক প্রকার মিষ্টান্ন নষ্ট হইতে দেখা যায়। অধিক দিনের পুরাতন বেসম ব্যবহার না করা-ই ভাল। কোন কোন মিষ্টান্ন ছোলার বেসমে প্রস্তুত না করিয়া, বরবটির বেসমে পাক করিলে, অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। কলাই দাইলের বেসম-ও কোন কোন মিষ্টান্নে ব্যবহার করিলে ভাল হয়। বুট, কলাই এবং বরবটির স্থায়ী পাণিকল প্রভৃতি দ্বারাও বেসম বা আটা প্রস্তুত হইয়া থাকে।

**গুড়।**—গুড়, চিনি এবং মিছরি প্রভৃতি নানা-প্রকার দ্রব্য মিষ্টান্নে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। গুড়ের মধ্যে নলেন গুড়-ই উত্তম।

নলেন গুড়ের মুড়কি, সন্দেশ এবং পায়স প্রভৃতি অতি সুস্বাদু হইয়া থাকে। ইক্ষু-গুড় পুরাতন হইলে, তাহাতে অল্পরস অধিক হয়। খাঁড়, দো'লো এবং দোবরা প্রভৃতি চিনির ভিন্ন ভিন্ন অবস্থা। পরিকৃত চিনিতে যে সকল দ্রব্য প্রস্তুত করা যায়, তাহার রং ভাল হয়। চিনি যত পরিকৃত হইবে, তদ্বারা প্রস্তুত দ্রব্য-ও সেই পরিমাণে উৎকৃষ্ট হইয়া উঠিবে। এক্ষণে পরিকৃত শাদা চিনি লইয়া ভিন্নান করা উচিত। এক্ষণে কলে চিনি প্রস্তুত হইতেছে, তাহার বর্ণ অতি উজ্জ্বল শুভ্র; তদ্বারা যে কোন দ্রব্য প্রস্তুত করা যায়, তাহার বর্ণ-ও অতি উজ্জ্বল হইয়া থাকে। ফলতঃ, ভোক্তৃগণের রুচি অমুসারে, যে কোন চিনি দ্বারা মিষ্টান্ন প্রস্তুত করা বিধেয়।

সফেদা।—ময়দা ও বেসমের স্থায় সবেদাও টাটকা হওয়া আবশ্যক। সিদ্ধ চাউল অপেক্ষা আতপ চাউলের সবেদা অতি উৎকৃষ্ট। ময়দার স্থায় চাউল জাঁতায় ভাজিয়া যে গুঁড়া বা চূর্ণ করা যায়, তাহাকে সফেদা বা সবেদা কহে। চাউলের দোষে সবেদা খারাপ হইয়া থাকে। অত্যন্ত মোটা গুমা চাউলের যে সবেদা, তদ্বারা কোন দ্রব্য প্রস্তুত করিলে, তাহা ভাল ফুলে না। ব্যবসাদারগণ অনেক সময় ময়দার পরিবর্তে সবেদা ব্যবহার করিয়া থাকে। টাটকা-ভাজা কামিনী চাউলের আটা অতি উৎকৃষ্ট।





# মিষ্টান্ন-পাক ।

প্রথম পরিচ্ছেদ ।

দুগ্ধ-প্রকরণ ।

দুগ্ধ-জাত দ্রব্য-সমূহ ।



নী বা মাটার পরিমাণ দেখিয়া-ই দুগ্ধের গুণাগুণ জানিতে পারা যায়। দুগ্ধ উত্তম হইলে, তাহাতে অধিক সর, আর নিকৃষ্ট হইলে অল্পমাত্র সর পড়িয়া থাকে। যে পাত্র উত্তমরূপে মার্জিত

হয় নাই, তাহাতে দুগ্ধ রাখিলে-ই তাহা নষ্ট হইয়া যায়।

দুগ্ধ পুষ্টি-কর বটে; কিন্তু সকলের সহ্য হয় না। তিন অংশের এক অংশ চূণের জল মিশাইয়া পান করিলে, দুগ্ধে অল্প বা অজীর্ণতা জন্মাইতে পারে না; বরং নিয়মিত পান করিলে, ঐ সকল রোগের

শান্তি হয়। বাহার দুধ জীর্ণ হয় না, তিনি কোনরূপ অন্নরস মিশাইয়া ব্যবহার করিতে পারেন।

• মাদী-প্রদাহ রোগে দুধ উষ্ণ জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া পান করিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

হৃদের দোষ নাশ করিবার জন্ত অনেকে দুধ জাল দিয়া পান করিয়া থাকেন। কিন্তু যেখানে দুধ—স্তন-হৃদের পরিবর্তে ব্যবহার করিতে হইবে, সে স্থলে কদাচ তাহা জাল দিবে না। উহাতে কুসুম কুসুম উষ্ণ জল মিশাইয়া লইবে।

শরীর বৃদ্ধি ও শরীর রক্ষার নিমিত্ত বাহ্য কিছু আবশ্যক, বিত্ত দুধে সে সমস্ত-ই আছে। বিশেষতঃ, শিশুর পক্ষে, দুধ আপনাপনি-ই পরিপাক হইয়া যায়; কোন শক্তির-ই প্রয়োজন করে না। অরোগীর পক্ষে অত্যন্ত আহার অপেক্ষা বিত্ত দুধ বিশেষ উপযোগী; পুরাতন অজীর্ণ রোগে দুধ বিশেষ উপকার করে। পূর্ণ-বয়স্ক সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে, দুধ কিছু উপযোগী ঋদ্য নহে। বাহাদিগের দেহ এখন-ও সম্পূর্ণরূপে বৃদ্ধি পায় নাই, দুধ তাহাদিগের পক্ষে-ই বিশেষ উপযোগী। দুধে যে সকল পদার্থ আছে, জন্তু-ভেদে তাহাদিগের পরিমাণ ও গুণের ন্যূনাধিক্য হইয়া থাকে। অবস্থা-বিশেষে-ও এক জন্তুর দুধ-ই ভিন্ন ভিন্ন গুণাগুণ প্রাপ্ত হয়। নারীর দুধ লইয়া অত্যন্ত দুধের গুণাগুণ বিচার করিতে হইবে। অত্যন্ত জন্তু অপেক্ষা গাভীর দুধ-ই নারীর দুধের প্রায় সমান। এই জন্তু-ই ইহা সাধারণতঃ অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কিন্তু যখন গাভী-দুধ নারী-দুধের পরিবর্তে ব্যবহার করিতে হয়, তখন ইহাতে অধিক পরিমাণে জল ও শর্করা মিশ্রিত করা কর্তব্য।

বৃদ্ধ গাভী অপেক্ষা অল্প-বয়স্ক গাভীর দুধ উৎকৃষ্ট। শিশুর

পক্ষে, শিশুর বয়স অপেক্ষা, গাভীর বৎসের বয়স অল্প হইলে-ই ভাল হয়। অর্থাৎ যে গাভী দুই মাস প্রসূত হইয়াছে, তাহার দুধ চারি মাসের শিশুর পক্ষে বিশেষ উপকারী। প্রথম দোহন করা দুধ অপেক্ষা, শেষের দোহন করা দুধের মাটা অধিক। প্রাতঃ-কালের দুধ অপেক্ষা, অপরাহ্নের দুধে অধিক নবনীত পাওয়া যায়। গাভীর আহার-ভেদে-ও দুধের বিলক্ষণ তারতম্য হইয়া থাকে। জঘন্য আহারে দুধের গুণ একেবারে হ্রাস করিয়া ফেলে। পলাণ্ডু, লণ্ডন প্রভৃতি উগ্র উদ্ভিদে দুধে হর্গন্ধ করে। বিষাক্ত উদ্ভিদ আহারে দুধ অনিষ্ট-জনক হয়; উৎকৃষ্ট দুধ পাইতে হইলে, গাভীকে সতেজ-ভৃগ-পূর্ণ গোষ্ঠে চারণ করা-ই কর্তব্য।

আর্যোরা সকল জন্তুর দুধ পরীক্ষা করিয়া গিয়াছেন। দুধ বিষয়ে আর্যোরা কিরূপ পরীক্ষা করিয়াছেন, কোন্ জন্তুর দুধের কিরূপ গুণ—তাঁহারা কিরূপে বিবৃত করিয়া গিয়াছেন, তাহা নিম্নে লিখিত হইল।

দুধমাত্রের-ই স্বাদ, মিষ্ট, তেজস্কর, ধাতু-বর্দ্ধক, বাত-পিত্ত-হর, শুক্র-বৃদ্ধি-কর, শীতল, শ্লেষ্মকর এবং গুরু। এই গেল দুধমাত্রের-ই সাধারণ ধর্ম। তাহার পর কোন্ জন্তুর দুধে কিরূপ গুণ আছে, তাহার পরিচয় দিতেছি।

গোদুগ্ধ ।—প্রাণ-ধারণক, বল-কর, শুক্র-কর, শুক্র-কর, মেধ্য অর্থাৎ বিপাক, রক্তপিত্তরোগ-নাশক, এবং বায়ু-নিবারক।

ছাগীদুগ্ধ ।—মধুর, শীতল, মল-বর্দ্ধক, অগ্নি-কর, রক্তপিত্ত, বিকার ও খাস-কাস-নাশক।

মেঘীদুগ্ধ ।—গুরু, স্বাদু, মিষ্ট, উষ্ণ, কফ-পিত্ত-নাশক।

মহিষীদুগ্ধ ।—অতি-মিষ্ট, নিদ্রা-কর, অগ্নি-নাশক।

উষ্ট্রীদুগ্ধ ।—রুক্ষ, উষ্ণ, শোণ, বাত এবং কফ-নাশক।

অশ্বীতুষ্ক ।—সলবণ, মধুরাস, লঘু ।

হস্তিনীতুষ্ক ।—মধুর, শুক্র-কর, পশ্চাৎ কষায়, শুক্র ।

নারীতুষ্ক ।—প্রাণ-ধারক, শরীর-হিত-কর, বল-কর, তৃপ্তি-জনক প্রভৃতি গুণ বিদ্যমান আছে ।

নারী-দুধের পর-ই গো-দুধের উপযোগিতা । আর্যেরা এই জন্ত গোদুধের-ই কিছু সবিস্তারে গুণ বর্ণনা করিয়াছেন । কোন্ সময়ে কিরূপ গোরুর দুধে কিরূপ গুণ, কোন্ দ্রব্য-ভক্ষিণী গাভীর দুধের কিরূপ গুণ, তাহা-ও আর্য আয়ুর্বেদিকেরা বিবৃত করিয়াছেন ।

প্রতাপপানে গোতুষ্ক শুক্র, বিষ্টন্ত, রোগোৎপাদক, দুর্জ্বর ; এই জন্ত সূর্য্যোদয়ের পর, অর্দ্ধ প্রহর অতিবাহিত হইলে, তাহার পর গোতুষ্ক পান করিবে ; তখন গোতুষ্ক পথ্য, লঘু এবং অগ্নি-বর্দ্ধক । বৎস-হীনা এবং বালবৎসা গাভীর দুধে দোষ আছে । যে গাভী একবর্ণ বৎস প্রসব করিয়াছে, তাহার দুধ এবং স্বেতবর্ণ ও কৃষ্ণ-বর্ণ গাভীর দুধ প্রশস্ত । যে গাভী ইক্ষু, মাষকলাই, বৃক্ষপত্র ভক্ষণ করে, যাহার উর্দ্ধ শৃঙ্গ, এমন গাভীর দুধ কাঁচা-ই খাও, আর জাল দিয়া-ই খাও, বিলক্ষণ উপকার পাইবে ।

বাসী তুষ্ক ।—বহু-দোষ-কর, শুক্র, বিষ্টন্ত, রোগ-কর, দুর্জ্বর ।

অপক তুষ্ক ।—অনেক সময় পেট ভার করে, এবং অনেক সময়ে নেত্র-রোগ উৎপাদন করিয়া থাকে । কেবল নারী-দুধ-ই অপক বাহার্য্য, আর সকল দুধ-ই জাল দিয়া ব্যবহার করিতে হইবে ।

দুধ ছয়দণ্ড কাল অতপ্ত অবস্থায় রাখিলে বিকৃত হইয়া যায় । ছয় মুহূর্ত্ত অর্থাৎ বার দণ্ডের পর দোষোৎপাদক, দশ মুহূর্ত্তের পর তাহা বিষ-তুল্য ।

নব-প্রসূতা গাভী, ছাগী প্রভৃতির দুধ মধুর বটে, কিন্তু অধিক ক্ষারযুক্ত, রুক্ষ, পিত্ত, দাহ এবং রক্ত-রোগ উৎপাদন

করে, এই জন্ত উহা অপেক্ষ। প্রথম-প্রসূতা গাভী, ছাগী প্রভৃতির দুধ গুণ-হীন এবং অসার; মধ্যম বয়সের দুধ-ই তেজস্কর, বৃদ্ধ বয়সের দুধ দুর্বল। প্রসূতা গাভীর তিন মাস পরে, যে দুধ হয়, তাহা-ই অতি প্রশস্ত।

দুধ জালে একবার উথলিয়া উঠিলে, তাহাকে এক বলকের দুধ কহে। দুর্বল রোগীর পক্ষে এইরূপ দুধ খাদ্যে ব্যবস্থা, কারণ উহা গুরু-পাক নহে। দুধ জালে যে পরিমাণ ঘন করা যায়, সেই পরিমাণে গুরু-পাক হইয়া উঠে।

দুধ দ্বারা ক্ষীর, সর, মাখন প্রভৃতি অতি উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্য-সমূহ প্রস্তুত হইয়া থাকে। নিৰ্জ্বলা অর্থাৎ খাঁটি দুধ-ই উৎকৃষ্ট।

## দুগ্ধের গুণাগুণ ।

**গো,** মহিষ, ছাগ, মেঘ এবং গর্দভ প্রভৃতি প্রাণী সকলের দুগ্ধ মনুষ্যদিগের পানীয়। প্রাণি-ভেদানুসারে বিভিন্ন দুগ্ধের বিভিন্ন গুণ। সাধারণতঃ, সকল-প্রকার দুগ্ধ-ই প্রাণধারণের উপযোগী, বল-কারক, আয়ুর্বর্ধক, পুষ্টি-কর, গুরু-জনক, অগ্নি-বর্ধক, মেধা-স্মৃতি প্রভৃতির বৃদ্ধি-কারক, নিদ্রা-কর, স্রোতঃ-শোধক এবং দোষ-নাশক। সকল প্রাণীর-ই দুগ্ধ সদ্যঃ-প্রসবের পরে ও প্রসবের বহুকাল পরে-ও নানা-দোষ-জনক হইয়া থাকে; এজন্ত মধ্য-প্রসূতার দুগ্ধ-ই অত্যন্ত উপকারক। গভিনীর দুগ্ধ-ও রস-গুণ-প্রভৃতিতে নিতান্ত বিকৃত হইয়া থাকে; সুতরাং তাহা-ও পরিত্যাজ্য।

অপক দুগ্ধ গুরু-পাক আর শ্বাস-কাস প্রভৃতি রোগের উৎপাদক। এজন্ত সকল দুগ্ধ-ই পক অর্থাৎ জাল দেওয়া প্রশস্ত। কিন্তু কেবলমাত্র নারী-দুগ্ধ-ই অপক অবস্থাতে রোগ-নাশক এবং পানের উপযুক্ত।

ধারোক্ষ অর্থাৎ দোহনমাত্র-ই গব্যাদি দুগ্ধ সর্ব-রোগ-নাশক এবং অমৃতের  
ভায়ে উপকারক । দোহনের পর কিছুক্ষণ অবস্থিত থাকিলে-ই, সেই দুগ্ধ  
জ্বাল দিয়া পান করিতে হয় । দুগ্ধ প্রাতঃকালে পান করিলে, অগ্নি-বৃদ্ধি,  
শারীরিক পুষ্টি ও শুক্র বর্দ্ধিত হয় ; মধ্যাহ্নে পান করিলে, বলের বৃদ্ধি,  
কফের নাশ ও মূত্র-কৃচ্ছের নিবারণ হয় । রাত্রিকালে পান করিলে, নানা  
রোগের শান্তি হইয়া থাকে ।

বাল্য, যৌবন ও বার্দ্ধক্যে, সকল কালে-ই দুগ্ধ সমান উপকারী ; অতএব,  
দুগ্ধ সকল সময়ে-ই সুপথ্য । আয়ুর্বেদ-মতে নবজর, উদরাময়, শ্লেষ্মিক-  
প্রমেহ প্রভৃতি কতিপয় রোগে দুগ্ধ অপকার করিয়া থাকে । মৎস্ত, মাংস,  
লবণ, গুড়, মূলা, শাক ও জাম প্রভৃতি কতকগুলি দ্রব্যের সহিত একত্র দুগ্ধ  
পান করা উচিত নহে ; তাহাতে নানাবিধ রোগ জন্মিতে পারে ।

দুগ্ধ পাক করিতে হইলে, চারি ভাগের এক ভাগ জল তাহার সহিত  
মিশ্রিত করিয়া পাক করিতে হয় । অধিক ঘন করিয়া দুগ্ধ পাক করা  
উচিত নহে ; তাহাতে উহা অত্যন্ত গুরু-পাক হয়, স্ততরাং মন্দাগ্নি ব্যক্তি-  
দিগের উদরাময়াদি রোগ জন্মিতে পারে ।

দুগ্ধ আবর্তিত করিলে, যে ফেন উদগত হয়, তাহা মধুর-রস, অগ্নি-বর্দ্ধক,  
বল-কারক, উৎসাহ-জনক, বাত-নাশক, কৃশ ও মন্দাগ্নি ব্যক্তির বিশেষ উপ-  
কারক, এবং জরাতিসার, গ্রহণী ও বিষমজর প্রভৃতিতে অত্যন্ত উপকারক ।

পাকা আমের সহিত মিশ্রিত দুগ্ধ মধুর-রস, শীত-বীৰ্য্য, অত্যন্ত গুরু-  
পাক, রুচি-কর, বল-কারক, বল-বর্দ্ধক, পুষ্টি-জনক, কফ-বর্দ্ধক, এবং বাত-  
পিত্ত-নাশক ।



## দুধের ছস্ ।

দুইটি ডিমের হরিদ্রাংশ, এক চা-চামচ ময়দা, এক টেবল চামচ ভাল চিনি এবং পরিমাণ মত লেবুর খোসা চূর্ণ এক সঙ্গে উত্তমরূপে মিশ্রিত কর। যখন দেখিবে, সমুদায়গুলি বেশ মিশিয়া আসিয়াছে, তখন উহাতে তিন ছটাক হুধ কিংবা সর ঢালিয়া দিয়া জ্বালে চড়াও ; কিন্তু জ্বালে হুধ গরম হইলে অর্থাৎ ফুটিয়া উঠিবার আগে নামাইয়া লও। অধিকক্ষণ জ্বালে থাকিলে ছস্ জমিয়া যাইবে।

## দুধের সূপ ।

কোয়ার্ট বোতলের এক বোতল পরিমাণ হুধ জ্বালে চড়াও। এদিকে এক চা-চামচ ময়দায় চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ উত্তমরূপে মিশ্রিত কর। এখন উহাতে উপযুক্ত পরিমাণ চিনি এবং অল্প মাত্রায় লবণ যোগ করিয়া রাখ।

পূর্বে যে হুধ জ্বালে চড়াইয়াছ, তাহা ফুটিয়া উঠিবার পূর্বে, ঐ ডিম-মিশ্রিত ময়দা, উহাতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লও। ডিম মিশাইবার পর, জ্বাল পাইলে উহা জমিয়া আসিবে।

## মাটা-তোলা দুধ ।

দুগ্ধ খাদ্য, পথ্য এবং ঔষধরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । অতি প্রাচীন কাল হইতে আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে দুগ্ধের গুণাগুণ পরীক্ষিত হইয়া, জন-সমাজে বার-পর-নাই উপকার সাধিত হইয়াছে । শোথ, যক্ষ্ম, প্রস্রাব অথবা জ্বপিশূর যে কোন রোগ হইতে শোথ হইলে, দুগ্ধ-ই একমাত্র পথ্য ও ঔষধের কার্য্য করিয়া থাকে । কৃষিয়ার সুবিখ্যাত ডাক্তার কারল সাহেব, অধিকাংশ রোগে, রোগীকে দুগ্ধ পথ্য ও ঔষধরূপে ব্যবহার করিতে উপদেশ দেন । বিলাতের ডাক্তার ডনকিন্ সাহেব, প্রস্রাবের পীড়ায় অর্থাৎ বহুমূত্র-রোগে, দুগ্ধ ব্যবহার করিতে বলেন । বিলাতের ডাক্তারেরা বহুমূত্র-রোগে মাটা-তোলা দুধ ব্যবস্থা করিয়া থাকেন । মাটা বা নবনীত তুলিয়া লইলে, যে দুধ অবশিষ্ট থাকে, ইংরাজিতে তাহাকে ‘স্কিম মিল্ক’ বলিয়া থাকে । এই দুগ্ধ অত্যন্ত উপকারী ; সহজে পরিপাক হয় ।

পৃথিবীর সকল দেশে, একরূপ নিয়মে মাটা তোলা হয় না ; অর্থাৎ গ্রাম্যপ্রধান দেশে যে নিয়মে মাটা তোলা হয়, শীত-প্রধান দেশে অত্ররূপ নিয়ম অবলম্বিত হইয়া থাকে । আমাদের গরম দেশ ; এখানে কাঁচা দুধ অধিকরূপ রাখিলে, তাহা বিকৃত হইয়া থাকে । বিলাতে দশ বার ঘণ্টা পর্য্যন্ত রাখিলে-ও, কাঁচা দুধ নষ্ট হয় না । এজন্য তথায় কোন প্রশস্ত পাত্রে দুগ্ধ দোহন করিয়া, খোলা স্থানে রাখিতে হয় । শীতল বাতাস লাগিয়া, দুগ্ধের উপরে মাটা বা ননী জমিয়া থাকে । অনন্তর, তাহা তুলিয়া লইলে, অবশিষ্ট দুগ্ধকে ‘স্কিম মিল্ক’ कहিয়া থাকে । মাটার ইংরাজি নাম ক্রিম অর্থাৎ সর । খাদ্য বা পথ্যের জন্য টাটকা দুগ্ধ-ই উপকারী । রোগীর পরিপাক-শক্তি, বল এবং বয়স অনুসারে দুগ্ধের পরিমাণ স্থির করা আবশ্যক ।

দিবসের দুধ রাত্রিকালে ব্যবহার করা উচিত নহে ; কারণ, তাহা

বিকৃত হইবার সম্ভাবনা। রোগীকে এককালে অধিক পরিমাণে দুগ্ধ পান করিতে দেওয়া, স্বাস্থ্যের পক্ষে অশুকুল নহে। কাহার-ও কাহার-ও মতে, বার ঘণ্টার মধ্যে চারিবার পান করিতে দিলে-ই চলিতে পারে। যেকোন নিয়মে চা পান করা হয়, সেইরূপ নিয়মে, ঈষদুষ্ণ দুগ্ধ চামচে করিয়া পান করিলে, সমধিক উপকার হইবার কথা; কারণ, অল্প অল্প পরিমাণে দুগ্ধ পান করিলে, মুখের লালার সহিত মিশ্রিত হইয়া, উহা সহজে পরিপাক হয়। এককালে অধিক দুগ্ধ পান করিলে, পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মিয়া থাকে।

কোন কোন চিকিৎসক, উদরাময় না থাকিলে, দুগ্ধ জ্বাল না দিয়া, পান করিতে পরামর্শ দিয়া থাকেন। রোগীকে গরম দুধ পান করিতে দিতে হইলে, দুধ জ্বাল না দিয়া, একট বোতলে পুরিয়া, সেই বোতলটি কুটন্ত জলে কিছুকণ ডুবাইয়া রাখিলে-ই, দুধ গরম হইবে। এই দুধ পান করা ভাল।

আমাদের দেশে, দুধ জ্বাল দিয়া, তাহা হইতে সর তোলা হইয়া থাকে; এজন্য, এ-দেশীয় দুধ ও বিলাতি ননী বা ক্রিম তোলা দুধের গুণের ভারতম্য হইয়া থাকে। এদেশে চিকিৎসকগণ, কাঁচা দুধ হইতে মাখন তুলিয়া, সেই দুধ রোগীর পক্ষে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন।

অল্পরোগে, অর্থাৎ যে সকল রোগীর বুক-জ্বালা প্রভৃতি উপসর্গ থাকে, তাহাদিগের জন্য দুগ্ধের সহিত শুঁড়া সোভা, চুণের জল কিংবা লবণ মিশাইয়া পান করিতে দিতে হয়। দুধের সহিত সামান্য-পরিমাণে ভাতের ফেন, বার্লি-ওয়াটার, মেলিন্‌স্‌ ফুড প্রভৃতির যে কোনটি মিশাইয়া পান করিলে, দুগ্ধ আমাশয়ে গিয়া, ছানার পরিণত হয় না। এইরূপ দুগ্ধ সহজে হজম হয়।

## দীর্ঘকাল দুগ্ধ রাখিবার উপায় ।

একটি বোতলে দুগ্ধ পূর্ণ করিয়া, এক-কড়া জলের ভিতর বোতলটি এরূপভাবে রাখিবে, যেন উহার মুখ জলের উপরে থাকে ; অর্থাৎ দুগ্ধে ঘেন জল মিশিয়া না যায় । এখন বোতল-সহ কড়াখানি জ্বালে চড়াইবে । প্রায় পনের মিনিট পর্য্যন্ত এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, উহা জল হইতে তুলিয়া লইবে । আর, যাহাতে বায়ু প্রবেশ করিতে না পারে, এরূপ করিয়া, বোতলটির মুখ আঁটিয়া রাখিবে । ফলতঃ, বায়ু প্রবেশ করিতে না পাইলে, এই দুগ্ধ এক বৎসরের অধিক-কাল পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় থাকিবে । অধিক দিনের জন্ত ভাল অবস্থায় দুগ্ধ রাখিতে হইলে, এমন সহজ উপায় আর দেখা যায় না ।

বিলাত অঞ্চলে ঘোড়ার খাদ্যের জন্ত এক প্রকার গাজর উৎপন্ন হইয়া থাকে । সেই গাজর কুরিয়া এক চা-চামচ পরিমাণ এক কড়া দুগ্ধে দিলে, দুগ্ধ অধিক দিন পর্য্যন্ত ভাল অবস্থায় থাকে ।

## রক্ষিত বা জমান দুগ্ধ ।

দুগ্ধ যে আমাদের একটি প্রধান খাদ্য, এ কথা কেহ-ই অস্বীকার করিতে পারেন না । এই প্রয়োজনীয় দ্রব্য কোন্ সময়ে ও কোন্ স্থানে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়, এবং কোন্ সময়ে ও কোন্ স্থানে ইহা চূর্ণাপ্য হইয়া থাকে, তাহা-ও অনেকে অবগত আছেন । যে স্থানে কোন সময়ে ইহা প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়, সেই স্থান হইতে সংগ্রহ করিয়া, যদি কোন উপায়ে অবিকৃত রাখা যায়, তাহা হইলে, যে স্থানে যে

সময়ে দুধ হুস্তাপ্য হইয়া উঠে, সেই সময়ে সেই স্থানে ইহার দ্বারা বিস্তর উপকার সাধিত হইতে পারে ।

ইংলণ্ড, ফ্রান্স, সুইজার্লণ্ড প্রভৃতি সুসভ্য দেশ-সমূহে দুধ জমাইয়া রাখিবার প্রথা প্রচলিত আছে । এমন কি, সেই দুধ আমাদের দেশে-ও আজকাল ব্যবহৃত হইতে আরম্ভ হইয়াছে । ‘কন্ডেম্‌ও মিক’ নামে যে দুধ, এদেশে বালক, বালিকা, রোগী এবং চায়ের জন্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা সুইজার্লণ্ড হইতে আনীত হয় ।

আমাদের দেশে দুধ যদি-ও প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হইয়া থাকে, কিন্তু কি নিয়মে যে, তাহা অধিক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃতভাবে রাখিতে হয়, তাহা কেহ-ই অবগত নহেন । এদেশে দুধ-জাত ‘খোয়াকীর’ কিছু দিন পর্য্যন্ত যদি-ও রাখা হইয়া থাকে, কিন্তু তাহাতে-ও এক প্রকার দুর্গন্ধ অনুভূত হয় । গরম জলে একবার সিদ্ধ করিয়া লইলে, ঐ গন্ধ অনেক পরিমাণে কমিয়া আইসে । ফলতঃ, ক্ষীরের দ্বারা দুধের অভাব মোচন হয় না । একত্র দুধ একরূপভাবে রাখিবার কৌশল জানা আবশ্যক, বাহাতে উহার উপকারিতা কিংবা গুণের হ্রাস না হয়, অথচ প্রয়োজন মত ব্যবহার করিতে পারা যায় ।

একথা অবশ্য-ই স্বীকার্য্য যে, আমাদের দেশে দুধ কখন-ই অপ্ৰাপ্য হয় না ; কিন্তু সময়ে সময়ে এত-ই হুস্তাপ্য হইয়া উঠে যে, জমাইয়া রাখিবার উপায় সাধারণের জানা থাকিলে, এবং সেই উপায় অবলম্বন করিলে, বিস্তর উপকার হইতে পারে । এতদ্ব্যতীত ইহা-ও প্রমাণ দ্বারা জানা গিয়াছে যে, জমান দুধ টাটকা গো-দুধ অপেক্ষা কোন অংশে গুণে হীন নহে ; বরং উহাতে টাটকা দুধ অপেক্ষা জলীয় অংশ অনেক কম, অতএব উহার পুষ্টিকারিতা-শক্তি-ও অধিক । ইংলণ্ড প্রভৃতি দেশ-সমূহে যে নিয়মে দুধ জমান হয় তাহা নিম্নে লিখিত হইল ।

প্রথমতঃ, দুধ হাঁকিয়া একটি বড় পাত্রে রাখিতে হয় । পরে অপর

কোন বৃহত্তর পাত্রে জল গরম করিয়া, সেই গরম জলের ভিতর দুধ-পাত্রটি একরূপভাবে স্থাপন করিবে, যেন তাহার মুখ খোলা অথচ জলের উপর-ই থাকে । এইরূপে কিছুকণ দুধ জাল দিলে, তাহার জলীয় অংশ বাষ্পাকারে উঠিয়া যাইবে । যখন দেখিবে যে, বাষ্পাকারে জলের অংশ উঠিয়া যাওয়ায় দুধের পরিমাণ কমিয়া আসিয়াছে, তখন পরিমাণ মত চিনি দিয়া খানিক-কণ জ্বালে রাখিবে । এই সময় দুধ মধুর স্বাদ আঠা-আঠা হইয়া আসিবে ।

এদিকে, আর একটি বৃহৎ পাত্রে শীতল জল রাখিয়া, ঐ গরম দুধ-সহ পাত্রটি একরূপভাবে স্থাপন করিবে, যেন তাহার মুখ জলের উপরে থাকে ; অর্থাৎ দুধে কোন মতে জল না প্রবেশ করে ।

এইরূপ অবস্থায় রাখিয়া দুধ শীতল হইলে, টিনের পাত্রে অথবা বোতলে পুরিয়া উত্তমরূপে মুখ আঁটিয়া রাখিবে । যত দিন পাত্রটি ভাল থাকিবে, তত দিন দুধ-ও অবিকৃত থাকিবে ।

এক বাটি ( পেরালা ) গরম চাতে এক চা-চামচ জমান দুধ দিলে উত্তমরূপ চা প্রস্তুত হইবে ।

## স্বত ।

স্বতের ভাল মনের উপর স্বত-পক্ প্রবা-মাত্রের-ই উত্তমতা নির্ভর করিয়া থাকে । এজন্য স্বতের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া, উহা প্রস্তুত করিতে হয় । সর ও মাখন, নবনীত বা মাটা দ্বারা স্বত প্রস্তুত হইয়া থাকে । মাখনের স্বত অপেক্ষা সরের স্বত অতি উৎকৃষ্ট । সর জাল দিলে যে ঝাঁকরি উঠিয়া থাকে, তাহা ছাঁকিয়া লইলে, সরের স্বত প্রস্তুত হয় । এই স্বতের অতি সুগন্ধ ।

সরের জায় আবার মাখন জ্বালাইয়া দ্রুত প্রস্তুত হইয়া থাকে। কাঁচা দুধ মছন করিলে যে নবনীত বা মাটা উঠে, তাহা জ্বাল দিয়া লইলে-ও দ্রুত উৎপন্ন হয়। তন্নিম্ন, ছানার জল, বোল মওয়ার জায় মছন করিলে, তৈলবৎ যে পদার্থ ভাসিয়া উঠে, তাহা জ্বালাইয়া লইলে দ্রুত উৎপন্ন হয়। মছন না করিয়া-ও, ছানার জল আঙনের আঁচে বসাইয়া রাখিলে-ও, জলের উপর দ্রুত ভাসিয়া উঠে, তাহা জ্বাল দিয়া লইলে-ই অতি উপাদেয় দ্রুত পাওয়া যায়। সর ও ছানার দ্রুত কাঁচা খাইতে ভাল লাগে।

দ্রুত-পক দ্রব্য প্রস্তুত করিতে হইলে দ্রুত যে, তাহার একটি প্রধান উপকরণ, তাহা কাহাকে-ও বলিয়া দিতে হয় না। এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যক যে, মন্দ দ্রুতে কোন দ্রব্য পাক করিলে, কেবলমাত্র যে, খাদ্য-দ্রব্য বিশ্বাদ হইয়া থাকে এরূপ নহে, সেই খাদ্যে স্বাস্থ্যের-ও বিস্তর অপকার করিয়া তুলে। খাদ্য-দ্রব্য যে, শারীরিক স্বাস্থ্য-রক্ষার একপ্রকার ভিত্তিস্বরূপ, তাহা মনে রাখিয়া, উহা প্রস্তুত ও ব্যবহার করা উচিত।

খাদ্য-দ্রব্যের ভিন্ন ভিন্ন বর্ণ করিবার জন্য অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, দ্রুতে নানা প্রকার রং কলান হইয়া থাকে। কোন্ প্রকার বর্ণ করিতে হইলে, কি প্রকার উপায় অবলম্বন করা আবশ্যক, তাহা নিম্নে লিখিত হইল।

এক সের পরিমিত দ্রুত জ্বালে বসাইয়া দাগ করিয়া লইবে। পরে, তাহাতে আট আনা জাকরাণ দিয়া, বৃহ-তাপে নাড়িতে থাকিবে। দ্রুতের উত্তম বর্ণ হইলে, বিলম্ব না করিয়া নামাইয়া, লীতল না হওয়া পর্যন্ত অনবরত কাটি বা খুস্তি দ্বারা নাড়িতে হইবে।

**হরিৎ বর্ণ।**—দ্রুতে হরিৎ বর্ণ করিতে হইলে, আখপোয়া পালাং-শাক বাট্টিয়া, তদ্বারা বড়া প্রস্তুত করিবে। এখন, এক সের

পরিমিত স্নাত জ্বলে চড়াইয়া দাগ করিয়া, তাহাতে ঐ বড়াগুলি ঢালিয়া দিয়া, মৃদু তাপ দিতে থাক, দেখিবে স্নাত হরিৎবর্ণ হইয়াছে ।

**লোহিত বর্ণ ।**—একপোয়া পরিমিত কনকানটে শাক বাটিয়া, এক সের পরিমিত স্নাতে নিক্ষেপ করিয়া, উপরোক্ত উপায়ে প্রস্তুত করিলে, স্নাতের বর্ণ লাল হইবে ।

**বাদামী বর্ণ ।**—আট আনা জাকরাণ, এক তোলা নারিকেল, এক সঙ্গে উত্তমরূপে বাটিয়া, তাহাতে একটি লেবুর ( পাতি কিংবা কাগজি ) রস মিশাইয়া বড়া প্রস্তুত করিবে । এদিকে, স্নাত জ্বলে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ বড়া নিক্ষেপ করিয়া, মৃদু তাপ দিতে থাকিবে ; দেখিবে, স্নাতের উত্তম বাদামী বর্ণ হইয়াছে ।

যদি-ও নানা উপায়ে স্নাতের নানা প্রকার বর্ণ করা যাইতে পারে, কিন্তু কোন প্রকার দ্রব্য মিশাইয়া, উহার স্বাভাবিক গুণের পরিবর্তন না করা-ই ভাল ।

**আয়ুর্বেদ-মতে স্নাতের সাধারণ গুণ ।**—আয়ুর বৃদ্ধি-কারক, শরীরের দৃঢ়তা-বর্ধক, শীত-নাশক, বল-কারক, পথ্য এবং কাস্তি, সৌকুমার্য, বুদ্ধি ও স্মৃতি প্রভৃতির বৃদ্ধি-কারক ।

## মাখন ।

**দ্রব্য** খিতাইলে, উহার উপরে যে তৈলের মত পদার্থ ভাসিতে থাকে, তাহাকে-ই মাটা বলে । মাটা হইতে মাখন জন্মে । উদরে যখন কোন দ্রব্য-ই না তলার, তখন-ও মাটা অনায়াসে-ই হজম করিতে পারা যায় । মাটা-তোলা হৃদয়ে স্নাতের তাপ অল্প দেখা যায়, সুতরাং যে রোগীর হৃদয় জীর্ণ না হয়, তিনি স্বচ্ছন্দে মাটা-তোলা হৃদয় ব্যবহার করিতে পারেন ।



দধি বা দুগ্ধ মধুন করিয়া যে দ্রবের ভাগ পাওয়া যায়, তাহাকে-ই নবনীত বা মাখন বলে। মাখন তুলিয়া উত্তমরূপে ধুইয়া ও ফেটা-ইয়া লওয়া কর্তব্য। তাহা হইলে উহা টাটকা থাকে এবং বিষাদ হয় না। মাখন টাটকা রাখিবার জন্য উহাতে লবণ-ও মিশান হইয়া থাকে। বাতাস না লাগে, এরূপ করিয়া কোন পাত্র-মধ্যে রাখিয়া দিলে-ও, মাখন টাটকা থাকে। প্রত্যহ জল বদলাইয়া তাহাতে রাখিলে-ও মাখন টাটকা থাকিবে।

বাহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহার-ও বিশুদ্ধ টাটকা মাখন সহজে-ই জীর্ণ করিতে পারে; কিন্তু অধিক পরিমাণে ভক্ষণ করা কর্তব্য নহে। বাসী, বিষাদ, দুর্গন্ধ বা উত্তপ্ত মাখন অজীর্ণ ও অন্ত্রান্ত্র রোগে অধাৰ্য্য; খাইলে আমাশয় উৎপাদন করিবে। মাখন বিশুদ্ধ কি না, দৃষ্টি, আশ্বাদ ও গন্ধ দ্বারা তাহা অনায়াসে-ই জানিতে পারা যায়। বিশুদ্ধ মাখনের বর্ণ উজ্জল-পীত। মাখনে একখানি ছুরী শীঘ্র চালাইলে, যদি ডোবার মত দেখা যায়, তাহা হইলে জানিবে যে, তাহাতে অল্প দ্রব্য মিশান হইয়াছে। বিশুদ্ধ মাখন গলাইলে, অতি পরিশুদ্ধ দ্রব প্রস্তুত হইবে। বিশুদ্ধ মাখন জিহ্বায় দিলে সহজে-ই গলিয়া যাইবে, এবং বেশ মোলায়েম বোধ হইবে। মাখনের স্নগন্ধ অধিকদিন থাকে। স্মরণ্য, মাখন ভাল কি মন্দ, গন্ধ দ্বারা তাহা ততদূর ঠিক করিয়া জানা যায় না।

আয়ুর্বেদ-মতে মাখনের সাধারণ গুণ।—মধুর-রস, স্নীতল, রুচি-কর, মল-রোধক, বর্ণ-কারক, কান্তি-জনক, বল ও শুক্রের বৃদ্ধি-কারক, পুষ্টি-কর, চক্ষুর হিতকর, শ্রান্তি-নাশক, বাত-কফ-নিবারক এবং সর্কাস-শূল, কাস, ক্ষয়, কৃশতা, শুক্র-হীনতা, স্নায়বিক দৌর্বল্য ও বায়ু-রোগ-মাত্রে-ই বিশেষ উপকারী।

## ব্রজ-মাখন ।

ভাল রকম জমাট দধি, ছানা বাঁধার ছায়, একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে কসিয়া বাঁধিয়া, ঝুলাইয়া রাখিবে । কিছুকণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, দধি হইতে জল বরিয়া পড়িবে ; সুতরাং পুটলিটি অপেক্ষাকৃত ঢিলা হইয়া আসিবে ; তখন বাঁধন খুলিয়া, পুনর্বার কসিয়া বাঁধিয়া, পূর্ববৎ ঝুলাইয়া দিবে । এইরূপ অবস্থায় রাখিলে, যখন দেখা যাইবে, দধি হইতে আর জল বরিতেছে না, তখন তাহা নামাইয়া লইবে । এখন এই দধি দেখিতে ঠিক মাখনের ছায় বোধ হইবে । অনন্তর, একটি পরিষ্কৃত পাত্রে এই দধি উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইবে । পরে, তাহাতে মিছরি মিশাইয়া আহার করিবে । যে দধি অত্যন্ত অম্ল, তদ্বারা উহা প্রস্তুত করিলে, তত সুখাদ্য হয় না ; কারণ, অম্লের তীব্রতায় রসনার তত আদর-যোগ্য হয় না । হিন্দু-শাস্ত্র-মতে ব্রজ-মাখন অতি পবিত্র । দেব-ভোগে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

## দধি ।

দুগ্ধে অম্ল-রস পতিত হইলে, তাহা বিকৃত হইয়া জমিয়া উঠিলে, দুগ্ধের সেই অবস্থাকে দধি কহিয়া থাকে । নানাপ্রকার নিয়মে দধি প্রস্তুত হইতে পারে । খাঁটি দুধ জ্বালে মারিয়া, সেই দুধ কোন পাত্রে রাখিয়া, অম্ল গরম থাকিতে থাকিতে, তাহাতে অম্ল-রস দিয়া রাখিলে দধি জমিয়া উঠে । যে অম্ল-রস দ্বারা দধি-প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহাকে “দধল” কহে । দধি, ছানার জল, তেঁতুল, এবং লেবুর রস প্রভৃতি দ্বারা দধল প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

জালে দুধ অধিক না মারিয়া কিংবা জল-মিশ্রিত দুধে যে দধি প্রস্তুত হয়, তাহা গাঢ় এবং তত সুস্বাদু হয় না। আর খাঁটি দুধ অধিক মারিয়া যে দধি প্রস্তুত করা যায়, তাহা উত্তম-রূপ জমিয়া থাকে, এবং তাহার আশ্বাস অতি তৃপ্তি-জনক হয়।

মিষ্ট দধি প্রস্তুত করিতে হইলে, দুধ জ্বালার সময়, তাহাতে পরিষ্কৃত চিনি কিংবা বাতাসা দিতে হয়। এই দধিকে ‘চিনি-পাতা’ দধি কহে। ভাল করিয়া তৈয়ার করিতে পারিলে, চিনি পাতা দধি বাস্তবিক রসনার লোভনীয়।

দধি ভালরূপ না জমিলে, উহা গরমে রাখিতে হয়; অর্থাৎ যে পাত্রে দধি পাতা বা বসান হইয়া থাকে, তাহা কম্বল প্রভৃতি দ্বারা ঢাকিয়া রাখিলে-ই গরমে রাখা হইল। যতকণ পর্য্যন্ত দধি ভালরূপ না জমিয়া উঠে, ততকণ তাহা নাড়া চাড়া উচিত নহে। নাড়া চাড়া করিলে, জমার পক্ষে ব্যাঘাত জন্মে। এস্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক যে, দুধে অধিক দম্বল পড়িলে-ও ভাল জমে না, অধিকন্তু জল কাটিয়া থাকে। গাওয়া দুধ অপেক্ষা ভাঁইসা দুধে অতি উৎকৃষ্ট কঠিন আকারের দধি জমিয়া থাকে।

আয়ুর্বেদ-মতে দধির সাধারণ গুণ।—অন্ন-মধুর-রস, অন্ন-বিপাক, শুষ্ক-পাক, শীতল, মল-রোধক, মুখ-রোচক, শোথ-জনক, বল-কর, শুক্র-বর্দ্ধক, পুষ্টি-কারক এবং অগ্নি-দীপক।

## ভাপা দধি ।

দুধ জ্বালে চড়াইয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে, এবং জ্বালে অর্ধেক মরিয়া আসিলে, উনান হইতে নামাইবে। এখন একটি মাটির পাত্রে উহা রাখিয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে। কুসুম কুসুম গরম থাকিতে দুধে দধল দিবে। ‘অনন্তর, গরম-জল-পূর্ণ একটি পাত্রে উপর দধি-পাত্র স্থাপন করিবে। নিয়মিত সময়ে উহা জমিয়া, ভাপা দধি প্রস্তুত হইবে।

দধি-মিষ্ট আশ্বাদনের করিতে হইলে, পাত্রটি জ্বলে স্থাপনের পূর্বে, উপযুক্ত পরিমাণ চিনি কিংবা বাতাসা-মিশাইবে। লবণাক্ত করিতে হইলে, চিনি না দিয়া, ঐ সময় লবণ দিতে হইবে। যখন দেখা যাইবে, দধি উত্তমরূপ জমিয়া আসিয়াছে, তখন তাহা ষাণ্ডো ব্যবহার করিতে হইবে। চীন-দেশীয় পাত্রে প্রথমতঃ অন্ন-দধি মাখাইয়া, তাহাতে গরম দুধ ঢালিয়া রাখিয়া দিলে, নিয়মিত সময়-মধ্যে সেই দুধ জমিয়া উত্তম দধি প্রস্তুত হইবে।

দুধে সর না পড়ে একরূপ নিয়মে ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, সেই দুধ কোন পাত্রে স্থাপন করিয়া, তাহাতে মিষ্ট দধির দধল দিলে, উহা গাঢ় দধি হইয়া উঠিবে। ক্ষীরের দধি প্রস্তুত করিতে হইলে, অগ্রে ক্ষীর-প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে পরিমিত দধল দিয়া রাখিবে, জমিয়া দধি প্রস্তুত হইবে। দধি পাতিবার পক্ষে যুক্তিকা ও প্রস্তর-পাত্রই প্রশস্ত। দধি অধিক দিন রাখিলে, তাহা তীব্র-অন্ন হইয়া উঠে। কিন্তু কেমন আশ্চর্য্য, অত্যন্ত টক হইয়া পুনর্বার তাহার অল্পত্ব হ্রাস হইয়া আইসে।

দধি মছন করিয়া তাহার সার ভাগ তুলিয়া লইলে, বাহা অবশিষ্ট থাকে, তাহাকে ঘোল কছে। দধি বেকরূপ পুষ্টি-কর, ঘোলের সেরূপ

পুষ্টিকারিতা শক্তি নাই। কিন্তু সহজে-ই জীর্ণ হইয়া থাকে। ইহাতে আমাশা জন্মাইবার বা পেট কামড়াইবার কোন আশঙ্কা নাই। পেয় দ্রব্যের মধ্যে যোল অতি তৃপ্তি-কর। গাত্র-দাহের পক্ষে যোল বিশেষ উপকারক।

## অমৃত-দধি ।

দধি, ক্ষীর কিংবা রাবড়ি প্রস্তুত করিতে হইলে, নিজ্জলা অর্থাৎ খাঁটি ছুধের দ্বারা না করিলে, কখন-ই উপাদেয় হয় না। এজন্য, সর্বপ্রথমে খাঁটি ছুধ সংগ্রহ করিতে হয়। অমৃত-দধির পক্ষে গাভী-ছুধ-ই উত্তম। প্রথমে, একখানি পরিষ্কৃত কড়াতে ছুধ জাল দিতে আরম্ভ করিবে। ছুধ আওটাইতে আওটাইতে যখন দেখিবে, অন্ধকের কম মরিয়া আসিয়াছে, তখন : নামাইবে। জালের অবস্থায় যে, সর্বদা নাড়িতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। সর্বদা নাড়িবার ছুইটি কারণ আছে; প্রথম কারণ এই যে, সর্বদা না নাড়িলে, ছুধ ধরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা; দ্বিতীয় কারণ এই যে, সর্বদা নাড়িতে থাকিলে, ঘে সর জমিতে পারিবে না। সর পড়িলে, ছুধের সার-ভাগ সরে সঞ্চিত হয় ; সর তুলিলে, ছুধের তত আশ্বাদ থাকে না।

আওটান অবস্থায় ছুধ ঘন হইয়া আসিলে, তাহা জাল হইতে নামাইবে; এবং নূতন মাটির পাত্রের ভিতরের চারিদিকে অল্প-দধি মাখাইবে। অনন্তর, পূর্ব-প্রস্তুত ছুধ, দ্রব ও উষ্ণ থাকিলে থাকিতে; দধি-সিষ্ট পাত্রে ঢালিয়া দিবে; এরূপ নিয়মে ঢালিয়া দিবে, যেন পাত্রটি পূর্ণ না হয়, অর্থাৎ কিছু খালি থাকে। এখন, অপর একটি বড় হাঁড়ি

জল-পূর্ণ করিয়া, তাহাতে দুগ্ধ-সহ পাত্রটি স্থাপন করিবে, অর্থাৎ দুগ্ধের পাত্রটির যেন গলদেশ পর্য্যন্ত জল-মগ্ন থাকে। এদিকে, অপর একটি হাঁড়ির তলদেশে একটি টাকার আয়তন-পরিমাণ ছিদ্র করিয়া, তাহা জলের হাঁড়ির উপর স্থাপন করিবে। এখন, ময়দা বা মৃত্তিকার লেপ দ্বারা জোড়-মুখ আঁটিয়া দিবে। অনন্তর, জলের হাঁড়ি তপ্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া রাখিবে, দধি জমিয়া আসিবে। এই দধি মিষ্টাস্বাদ-বিশিষ্ট করিতে হইলে, দুধ জাল দেওয়ার সময়, তাহাতে সের প্রতি এক ছটাক চিনি কিংবা বাতাসা দিবে। অমৃত-দধি রসনার অত্যন্ত তৃপ্তি-জনক।

অমৃত-দধি (প্রকারান্তর)—বাঁধা দধি একখানি কাপড়ে করিয়া, তাহাতে দুধ ও এলাচ-চূর্ণ এবং চিনি মিশাইয়া ছাঁকিতে হইবে। দুধ ও চিনি এরূপ নিয়মে মিশাইয়া লইবে, যেন অধিক পাতলা কিংবা মিষ্ট কম বেশী না হয়। এইরূপে প্রস্তুত দধিকে অমৃত-দধি কহে।

## পক্ষীর ত্বকে দধি জমান।

দুগ্ধে দধল বা কোন রকম অল্প-রস দ্বারা দধি বসান হইয়া থাকে। কিন্তু পক্ষীর ত্বকে উত্তম দধি জমিয়া যায়, তাহা অনেকে-ই অবগত নহেন। যে নিয়মে ত্বক্ দ্বারা দধি হইয়া থাকে, সে প্রণালী অতি সহজ। একটি পাখীর পাকস্থলী দুই ভাগে বিভক্ত করিলে, তন্মধ্যে কাগজের জায় একখানি ত্বক্ বা চামড়া বাহির হইবে। অনন্তর, তাহা জলে উত্তমরূপে ধুইয়া পরিষ্কার করিবে। এখন উষ্ণ দুগ্ধে এই ত্বক্ এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঘর্ষণ করিয়া, উহাতেই স্থাপন করিবে, দধি প্রস্তুত হইবে।

## চীনের পাত্রে দধি বসাইবার নিয়ম ।

চীনের পাত্রে দধল মাখাইয়া, তাহাতে উষ্ণ দুগ্ধ স্থাপন করিলে, দধি জমিয়া উঠিবে ।

## আম্র-মুকুলের দধি ।

উষ্ণ দুগ্ধে আম্র-মুকুল চূর্ণ করিয়া দিলে, স্বগন্ধ দধি প্রস্তুত হইবে । এই দধি অতি রুচি-ক্রমক ।

## তক্র ।

তক্রকে ঘোল কহে । সাধারণতঃ ঘোল পাঁচ প্রকার ; অর্থাৎ যে ঘোলে জল মিশান হয় না, আর সর থাকে, তাহাকে মণ্ড কহে । সর ও জল-শূন্য ঘোলকে মথিত কহিয়া থাকে । আর আধ ভাগ ভাল জল মিশান হইলে, তাহার নাম তক্র । এবং চারি ভাগের এক ভাগ জল-যুক্ত ও সর-হীন ঘোলকে ছবিকা কহে । এতদ্বিন্ন সাধারণ নাম ঘোল ।

সর-যুক্ত ঘোল, গুরু-পাক, পুষ্টি-কারক ও কফ-বর্জক, আর নিদ্রা, তন্দ্রা ও জড়তা-জনক । যে ঘোলে অন্ন সর থাকে, তাহা-ও গুরু-পাক, গুরু-বর্জক, বল-কারক আর কফ-জনক । যে ঘোলের সমুদ্র সর তুলিয়া লওয়া হয়, তাহা লঘু-পাক ও সুপথ্য । ঘোল-মাত্র-ই জ্বিদোষ-নাশক, রুচি-কর, অগ্নি-বর্জক ও বর্ণের উৎকর্ষ-কারক এবং

শ্রান্তি, ক্লান্তি, বমি, আমাতিসার, গ্রহণী, অগ্নি-মান্দ্য, বিশৃঙ্খিকা, বাত-  
জ্বর ও পাণ্ডু রোগে উপকারক ।

## • ক্ষীর বা মেওয়া ।

নির্জলা দুগ্ধে বেরূপ সুবাহু ক্ষীর প্রস্তুত হইয়া থাকে,  
জল-মিশ্রিত দুগ্ধে সেরূপ ক্ষীর হয় না । একান্ত প্রায়-ই দেখা যায়, ব্যবসায়ি-  
গণ উহাতে এরারুট, সূজি এবং পাণিকলের পালো ও চিনি মিশ্রিত করিয়া  
গাঢ় ও মিষ্ট করিয়া থাকে । খাঁটি দুগ্ধের ক্ষীরের বর্ণ বেরূপ উজ্জল,  
জল-মিশ্রিত দুগ্ধের ক্ষীরের সেরূপ বর্ণ হয় না ; একান্ত নির্জলা দুগ্ধে ক্ষীর  
প্রস্তুত করা-ই প্রশস্ত । আকার-ভেদে ক্ষীরের ভিন্ন ভিন্ন নাম হইয়া  
থাকে । তিন ভাগ দুধ মারিয়া এক ভাগ রাখিলে, গাঢ় ক্ষীর হইয়া  
থাকে । আর সমুদায় দুধ মারিয়া এক ভাগ রাখিলে, কঠিন ক্ষীর হয়,  
ইহাকে-ই খোয়া বা ডেলা ক্ষীর বলে । এই ক্ষীর সন্দেহ, বরফি এবং  
অজ্ঞাত প্রকার খাদ্য-দ্রব্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । কঠিন ক্ষীর বাটিয়া  
পাকে ব্যবহৃত হয় ।

## ক্ষীরের পাতা, ফুল ও ছাঁচ ।

ক্ষীর দ্বারা পাতা, লতা, ফুল, ফল এবং নানাপ্রকার আকৃতি-  
বিশিষ্ট ছাঁচ প্রস্তুত হইয়া থাকে । এই সকল দ্রব্য প্রস্তুত করা অতি  
সহজ । এদেশে রমণীগণ ঐ সকল সুদৃশ্য খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করিতে বিশেষ-  
রূপ নিপুণতা প্রকাশ করিয়া থাকেন । দুধ অতি পবিত্র পুষ্টি-কর খাদ্য,



একত্র হিন্দুজাতির মধ্যে দুধ-জাত খাদ্য বহুল পরিমাণে আদরের সহিত প্রস্তুত হইয়া থাকে ।


নির্জলা দুধের ক্ষীর প্রস্তুত করিলে, তদুৎপন্ন যাবতীয় দ্রব্যের বর্ণ উজ্জল-গুহ্র হইয়া থাকে । জল-মিশ্রিত দুধের ক্ষীর ভালরূপ সাদা হয় না, প্রত্যুত উহার বর্ণ কাল হইয়া থাকে । একত্র খাঁটি দুধ দ্বারা ক্ষীর প্রস্তুত করা উচিত ।

ক্ষীরের ছাঁচ প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে, দুধ মারিয়া, মোমের মত অর্থাৎ কাদার গ্ৰায় ক্ষীর তৈয়ার করিতে হয় । এই ক্ষীর দ্বারা যে কোন আকারের খাদ্য-দ্রব্য গঠন করা যাইতে পারে ।

পাথরের উপর নরুণ দ্বারা নানাপ্রকার খোদাই কাজ করিতে হয় । অর্থাৎ লতা-পাতা প্রভৃতি বহুবিধ মনোহর দৃশ্য খোদাই করিলে, ছাঁচ প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

মোমের মত ক্ষীর প্রস্তুত হইলে, সেই ক্ষীরের এক একটি গুটি কাটিয়া লও, এবং পূর্বোক্ত ছাঁচে অল্প পরিমাণে গরম ঘৃত মাখাইয়া তাহাতে ঐ গুটি আন্তে আন্তে টিপিয়া, ছাঁচের আকার-পরিমাণ বিস্তৃত করিলে, ছাঁচ প্রস্তুত হইল । অনন্তর অতি ধীরে ধীরে তাহা ছাঁচ হইতে তুলিয়া কাপড়ের উপর রাখিবে । অল্প-ক্ষণ থাকিলে, উহা কঠিন হইয়া আসিবে । ফল-কণা, ছাঁচের আকার ও কারিকুরী অনুসারে ক্ষীরের ছাঁচ প্রস্তুত হইয়া থাকে । সুতরাং পাতা, লতা এবং ফুল, ফল প্রভৃতি যে কোন আকারে প্রস্তুত হইবে, ক্ষীরের ছাঁচও ঠিক সেইরূপ আকারের তৈয়ার হইবে । এই সকল ক্ষীর-জাত দ্রব্য জল-খাবারের পাত্র প্রভৃতি সাজাইবার পক্ষে উত্তম । ক্ষীরের দ্রব্য অধিক দিন রাখিলে, তাহা হইতে এক-প্রকার দুর্গন্ধ নির্গত হয় ; সুতরাং তখন তাহা খাদ্যের পক্ষে সুখ-জনক হয় না ।

## ক্ষীরের নিচু ।

• থমে ক্ষীর লইয়া চটকাইয়া, মোমের মত হইলে, তাহা দ্বারা এক একটি গুটি কাট, এবং প্রত্যেক গুটি দ্বারা নিচুর আকৃতি গঠন কর । এইরূপে সমুদায় গুটি প্রস্তুত হইলে, একটি পাত্রে রাখ ।

এখন, কিছু পোস্তদানা অন্ন ভাজিয়া নামাইয়া রাখ । এই ভাজা দানাগুলি ক্ষীরের গঠিত নিচুর গায়ে কাঁটার স্থায় বসাইয়া দেও । অনন্তর, আলতা বা নটকানের রঙে, ঐ পোস্তদানাগুলিতে অন্ন অন্ন ছোপ দিয়া রং করিয়া দেও । পাকা নিচুর যেকোন রং হইয়া থাকে, ঠিক সেইরূপ রং করিয়া দিবে । রং দেওয়া হইলে, একটি লবঙ্গ ফুটাইয়া, উহার বোঁটা করিয়া দিবে । অনন্তর, তাহার কাছে দুই চারিট বড় এলাচের দানা বসাইয়া দিবে । এইরূপে সমুদায় নিচুগুলির বোঁটা তৈয়ারি হইলে, নিচুর পাতা-সমেত কচি ডাল ভাজিয়া পাত্রে রাখিয়া, তাহার গায়ে গঠিত নিচু বসাইয়া দিবে । এখন, উহা দেখিতে ঠিক নিচুর স্থায় হইবে । হঠাৎ কেহ বুঝিতে পারিবে না যে, উহা তৈয়ারি নিচু । অবিকল গাছের ডাল-ভাজা নিচু বলিয়া বোধ হইবে ।

## ক্ষীরের আম ।

• 'রের আম করিতে হইলে, খোয়া ক্ষীর লইতে হইবে । মনে কর, যদি এক সের পরিমাণ খোয়া লইয়া আম প্রস্তুত করিতে হয়, তবে উহাতে এক ছটাক কাশীর চিনি, এক কাঁচা ডাল চিনি, আধ কাঁচা ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং কিঞ্চিৎ আম-আদার রস লাগিয়া থাকে ।

প্রথমে, একখানি পরিষ্কৃত কড়ায় ক্ষীর জ্বালে চড়াও; এবং তাহাতে কিঞ্চিৎ গরম হুধ ঢালিয়া দিয়া, খুস্তি দ্বারা নাড়িতে চাড়িতে থাক। জ্বালে গাঢ় হইয়া আসিলে, তাহাতে পূর্বোক্ত উপকরণগুলি ( আদার রস ব্যতীত ) ঢালিয়া দেও। যখন দেখিবে, বেশ শক্ত গোছের হইয়া আসিয়াছে, তখন পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখ, এবং নাড়িতে নাড়িতে জুড়াইয়া আসিলে, তখন এই ক্ষীর লইয়া এক একটি গুটি কাটিয়া পাত্রান্তরে রাখ। অনন্তর, আম-আদার রস হাতে মাথিয়া, পূর্বোক্ত ক্ষীরের গুটি লইয়া, আমের ছায় আকৃতি গঠন করিবে। অথবা গুটি কাটিবার পূর্বে সমুদায় ক্ষীরে আদার রস দিয়া লইলে-ও চলিতে পারে। আর, যেক্রপ হাঁচে আম-সন্দেশ প্রস্তুত হয়, সেইরূপ হাঁচে ক্ষীরের গুটি পুরিয়া, চাপিয়া তুলিয়া লইলে-ই, উত্তম ক্ষীরের আম প্রস্তুত হইয়া থাকে। সমুদায় আমগুলি গঠিত হইলে, আমের কচি পাতা-যুক্ত সর সর ডাল ভাজিয়া কোন পাত্রে রাখ, এবং তাহার কোলে কোলে এক একটি আম সাজাইয়া দেও।

## ক্ষীরের পিচফল।

নিচুর ছায় ক্ষীর দ্বারা পিচফল প্রস্তুত হইয়া থাকে। পিচ তৈয়ার করিতে হইলে, প্রথমে কঠিন গোছের ক্ষীর লইয়া একটি পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইতে হইবে। এই সময় উহাতে অল্প পরিমাণ গরম হুধ মিশাইয়া, খুস্তি দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, উহা উত্তম গাঢ় গোছের হইয়া আসিলে, জ্বাল হইতে পাত্রটি নামাইবে।

যখন দেখা যাইবে, ক্ষীর বেশ ঠাণ্ডা হইয়াছে, তখন তদ্বারা এক একটি পিচ-ফলের সদৃশ ক্ষীরের পিচ গড়াইবে। পিচের মাথার দিকটো

অল্প বাঁকা ধরণের, স্তূতরাং গড়াইবার সময় তাঙ্গা যেন মনে থাকে। এইরূপে সমুদায়গুলি গঠিত হইলে, তাহার গায়ে যবের ছাত্তু মাখাইবে। ছাত্তু মাখান হইলে আলতা গুলিয়া ছোপ দিয়া তাহার রং করিবে। এই সময় একটি কুথা মনে রাখা আবশ্যিক ; অর্থাৎ পাকা পিচের সমস্ত অংশ এককালে লাল হইয়া উঠে না, স্তূতরাং কেবলমাত্র বাঁকের কাছ হইতে মুখ পর্য্যন্ত রং দিতে হয়। ফলতঃ, পাকা পিচের আকার ও বর্ণ বৈকুণ্ঠ দেখিয়াছ, অবিকল সেইরূপ করিবে। বাঁহারা প্রথমে উহা প্রস্তুত করিবেন, একটি পিচ্ফল সম্মুখে রাখিয়া তৈয়ার করিলে ভাল হয়। একটু হাতের নিপুণতা ভিন্ন উহাতে আর কিছুমাত্র বিদ্যা প্রকাশের প্রয়োজন হয় না।

এক্ষণে গঠিত ও রঞ্জিত পিচ্গুলির বোটা করিতে হইবে। অতএব একটি লবঙ্গ ফুটাইয়া, তাহার পাশে বড় এলাচের দুই চারিটি দানা বসাইয়া দেও, বোটা প্রস্তুত হইবে। অনন্তর, পিচের কচি পাতা-সমেত কচি ডাল আনিয়া থালায় রাখ এবং তাহার কোলে অর্থাৎ শাখার যে যে স্থানে কল ধরে, সেই সেই স্থানে ঐ পিচ্গুলি সাজাইয়া দেও ; দেখিবে উহা যেন ঠিক ডাল-সহ পিচ্সমূহ থালায় শোভা পাইতেছে। এখন উহা কুটুষিতা প্রভৃতিতে ব্যবহার কর।

## ক্ষীরের কামরাজ।

ক্ষীরের কামরাজ প্রস্তুত করিতে হইলে, কামরাজার ছাঁচে তৈয়ার করিতে হয়।

খোয়া ক্ষীরে কিছু গরম গাওয়া ঘৃত ও জাকরান মিশাইয়া উত্তম-

রূপে চটকাইয়া লও। বেশ মোলায়েম গোছেয় হইয়া আসিলে, তখন সেই কীরের এক একটি গুটি কাট। এখন, এই গুটি কামরাঙ্গার ছাঁচে পুরিয়া চাপিয়া ধর, কামরাঙ্গা প্রস্তুত হইল। পরে, আন্তে আন্তে ছাঁচ হইতে বাহির করিয়া লও, দেখিবে কীরের অতি উৎকৃষ্ট কামরাঙ্গা প্রস্তুত হইয়াছে। এই কামরাঙ্গা জল-পানের থালা সাজাইবার পক্ষে, অতি আদরের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

## ক্ষীরের আপেল ।

ক্ষীরের সঙ্গে কিছু নটকানের রং মিশাইয়া, উহা বেশ করিয়া ঠাণ্ডিয়া লও। ইচ্ছা হইলে, এই সময় ছোট এলাচের গুঁড়া কিংবা গোলাপী আতর-ও ছই এক বিন্দু মিশাইতে পার। ক্ষীর উত্তম-রূপ ঠাণ্ডা হইলে, তাহার গুটি কাটিবে। এখন, এই গুটি আপেলের ছাঁচে পুরিয়া বাহির করিয়া লইলে-ই, ক্ষীরের অতি সুদৃশ্য আপেল ফল প্রস্তুত হইল।

এস্থলে জানা আবশ্যিক, কেহ কেহ প্রথমে ক্ষীরের সঙ্গে নটকানের রং না মিশাইয়া, ছাঁচ হইতে বাহির করার পর রং দিয়া-ও থাকেন। কারণ, আপেল ফলের সমুদায় অঙ্গ একরূপ লাল হয় না। যে যে স্থানে লাল হওয়া সম্ভব, সেই সেই স্থানে রং করা প্রয়োজন।

## ক্ষীরেলা ।

খাঁটি দুধই ক্ষীরেলার পক্ষে প্রশস্ত। দুধ যে পরিমাণে মিষ্কলা হইবে, ক্ষীরেলার আনন্দ-ও সেই পরিমাণে স্নমধুর হইবে।

মনে কর, তিন সের দুধের ক্ষীরেলা প্রস্তুত করিতে হইবে। প্রথমে একখানি পরিষ্কৃত কড়ায় দুধ ছাঁকিয়া, জালে চড়াইবে। জালের অব-  
স্থায় সর্বদা নাড়িতে থাকিবে। বিশেষতঃ, যখন দুধ উথলিয়া উঠিবে,  
তখন হইতে খুব ঘন ঘন কাটি দিয়া ঘুটিতে বা নাড়িতে হইবে।  
দুধ অর্ধেক পরিমাণ জালে মরিয়া আসিলে, তাহাতে সাত আটখানি  
চিনির বাতাসা দিয়া নাড়িতে থাকিবে। এবং যখন দেখিবে, দুধ মরিয়া  
গাঢ় হইয়া আসিতেছে, সেই সময় উহা একরূপ নিয়মে চারিধারে নাড়িতে  
থাকিবে, যেন কড়ার গায়ে ধরিয়া বা অঁকিয়া না যায়। অনন্তর, যখন  
দেখিবে, ক্ষীর শক্ত কাদার মত ঘন হইয়াছে, তখন জাল হইতে কড়া-  
খানি নামাইবে, এবং একখানি পরিষ্কৃত পিতলের খুস্তি দ্বারা কড়ার  
গায়ের অর্থাৎ চারি ধারের ক্ষীর চাঁচিয়া একত্রিত করিবে। একত্রিত  
করা হইলে, খুস্তি দ্বারা খুব নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে  
উহা অত্যন্ত নরম মোমের মত হইয়া অঁটিয়া আসিবে। অনন্তর, তাহা  
কোন পরিষ্কৃত পাत्रে তুলিয়া রাখিলে-ই ক্ষীরেলা প্রস্তুত হইল।

এই ক্ষীরেলা দ্বারা ক্ষীরের নিচু, পিচু, আম প্রভৃতি নানাবিধ সুদৃশ্য  
খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। ফলতঃ, পাচিকাদিগের নিপুণতা অনুসারে, ক্ষীর  
দ্বারা নানা প্রকার ফুল, ফল প্রভৃতি কুটুম্বিতায় ব্যবহার্য্য তত্ত্বের উপ-  
যোগী দ্রব্য প্রস্তুত হইতে দেখা যায়। হিন্দু রমণীদিগের ভ্রায় অল্প কোন  
দেশীয় মহিলাগণ ক্ষীরের উপাদেয় খাদ্য প্রস্তুত করিতে সমর্থ নহেন।

## নষ্ট বা নট ক্ষীর ।

যে পাত্র উত্তমরূপে মার্জিত হয় নাই, তাহাতে দুধ রাখি-  
লে-ই তাহা নষ্ট হইয়া যায়। কাঁচা দুধ অধিক-কণ জাল না দিয়া

রাখিলে-ও, তাহা বিকৃত হইয়া থাকে । নট-দুধ খাইতে অন্ন বোধ হয় । এই দুধ খাইলে, অন্নশূল, আমাশয় ও মুখে ক্ষত-রোগ জন্মে ।

কেহ কেহ আবার দুধে অন্ন অন্ন-রস দিয়া, তাহা নট করিয়া লইয়া থাকেন । নট দুধ জ্বালে মারিয়া, বুয়া ক্ষীরে ছায় করিতে হয় । আর, জ্বালের অবস্থায় তাহাতে চিনি কিংবা বাতাসা মিশাইয়া লইলে, উহার একপ্রকার মিষ্ট আন্বাদন হইয়া থাকে ।

নট-দুধ জ্বালে চড়াইয়া, অনবরত নাড়িতে হয় ; কারণ, নাড়া কম হইলে, উহা আঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা । নট-দুধ আঁকিয়া উঠিলে, তাহা একপ্রকার অখাদ্য হইয়া থাকে । জ্বালের অবস্থায় যখন দেখা যাইবে, কড়া ও কাটির গায়ে দুধ কামড়াইয়া ধরিতেছে, এবং তাহার জলীয় ভাগ মরিয়া আসিয়াছে, তখন উহা নামাইয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া লইলে-ই নট-ক্ষীর প্রস্তুত হইল ।

## তাল-ক্ষীর ।

এখানে খাঁটি দুধ জ্বালে চড়াইবে এবং তাহার নিকি পরিমাণ মারিয়া, তাহাতে তালের মাড়ি ঢালিয়া দিবে । এস্থলে আর একটি কথা জানা আবশ্যক, অর্থাৎ তাল-ক্ষীরে অর্ধেক দুধ, অর্ধেক তালের মাড়ি, আবার কখন কখন তিন ভাগ দুধ, আর এক ভাগ তালের মাড়ি ব্যবহৃত হইয়া থাকে । দুধে তালের মাড়ি ঢালিয়া দিয়া, উহা ঘন ঘন নাড়িতে থাক ; এবং এই সময় হইতে, মূহ জ্বাল দিতে থাক । নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, কাটির গায়ে উহা কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহাতে পরিষ্কৃত চিনি বা বাতাসা (কচি অন্নসত্ত্বের)

ঢালিয়া দিবে, এবং একটু জ্বালে রাখিয়া নামাইয়া, উহাতে ছোট এলাচের গুঁড়া এবং অল্প পরিমাণে কর্পূর দিয়া লইলে ভাল হয়। উহা শীতল হইলে, আহার করিয়া দেখ, ভালক্ষীর কেমন সুখাদ্য।

## তা-ক্ষীর।

সুপক আতর শাঁস ও মাড়ি বাহির করিয়া রাখিবে। এরূপ নিয়মে বাহির করিবে, উহার সহিত যেন আতর বিচি না থাকে। এদিকে খাঁটি চুখ জ্বালে চড়াইয়া নাড়িতে থাকিবে। অর্ধেক মরিয়া আসিলে, তাহাতে আতর মাড়ি ও পরিকৃত চিনি মিশাইয়া নাড়িতে থাকিবে। ক্ষীরের আকারে পরিণত হইলে, নামাইবে। শীতল হইলে, কচি অহুসারে ছই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইয়া নইবে। আতা-ক্ষীর অতি উপাদেয় খাদ্য।

## ক্ষীরের গোবিন্দভাগ।

মিষ্ট দ্রব্য মধ্যে গোবিন্দভাগ অতি সুমিষ্ট, রসমা-ভৃগু-কর, উপাদেয় খাদ্য। মনে কর, যদি একসের ক্ষীরে গোবিন্দভাগ প্রস্তুত করিতে হয়, তবে একসের সফেদা, এক পোয়া বেসম এবং উপযুক্ত জাকরণ, ছোট এলাচ ও গোলমরিচ চূর্ণ, ঐ ক্ষীরের সহিত জল দিয়া গুলিয়া খুব কেটাইতে থাক। মতিচূর ও মেঠাইয়ের গোলা বেক্সপ নিয়মে কেটাইতে হয়, এই গোলাও সেইরূপ কেটাইবে। উত্তমরূপ কেটান হইলে, তখন একখানি কড়াতে ঘৃত জ্বালে চড়াও; এবং উহা পাকিয়া



আসিলে, বুঁদে ঝাড়ার ছায় ভাজিয়া, চিনির রসে ফেল। অনন্তর, রস হইতে তুলিয়া, মিঠাই বাঁধার ছায় বাঁধিয়া লইলে-ই, গোবিন্দ-ভোগ প্রস্তুত হইল।

## ক্ষীরের মাছ ।

**ক্ষী**রের ছাঁচ ও নিচু প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে যেক্রপ ক্ষীর ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সেইক্রপ ক্ষীরে অল্প পরিমাণে গরম গাওয়া ঘৃত মিশাইয়া, উত্তমরূপে ঠাসিয়া লইবে। যখন দেখা যাইবে, বেশ খিচ-শূ অথচ মোমের ছায় নরম হইয়া আসিয়াছে, তখন সেই ক্ষীরের এক একটি গুটি কাটিবে। মাছের ছাঁচে সেই গুটি পুরিয়া, অল্প অল্প চাপে মাছ তৈয়ার করিবে। পরে ছাঁচ হইতে বাহির করিলে-ই, ক্ষীরের মাছ প্রস্তুত হইল। এখন, এই মাছে তিনটি করিয়া কিস্মিস্ বসাইয়া দিলে-ই, ক্ষীরের মাছ দেখিতে বেশ সুদৃশ্য হইবে।

## ক্ষীরের যোসি ।

**ক্ষী**রের সহিত অল্প পরিমাণে মিহি ময়দা মিশাইয়া, সরু তারের ছায় পাকাইয়া লও। এখন, তাহা নখে করিয়া ছোট ছোট অর্ধাংশ কিছু লম্বা ধরণে কাটিতে থাক। কাটিতে গেলে, যদি হাতে জড়াইয়া ধরে, তবে হাতে অল্প ময়দা মাখিয়া পাকাইয়া লইবে; আর জড়াইয়া লাগিবে না। এই কর্তিত কুচিগুলি স্বতে ভাজিয়া লও। এ দিকে, দুধ জালে-অর্দ্ধেক মারিয়া, তাহাতে তাল কুচিগুলি ফেলিয়া দেও, এবং উপযুক্ত পরিমাণে, হয় চিনি নতুবা বাতাসা দিয়া, জাষ দিতে থাক। ইচ্ছা হয় যদি, এই

সময় বারানাম ও পেস্তা এবং ছোট এলাচের দানা মিশাইতে পার। এই সকল দিলে, উহার আশ্বাদ অপেক্ষাকৃত সমধিক সুমধুর হইবে। জালের অবস্থায় বেশ ঘন হইলে, নামাইয়া লও। এই সুখাদ্য দ্রব্যকে ক্ষীরের ঘোসি কহে।

## ক্ষীর-কমলা ।

ক্ষীর-কমলা পাক করিতে হইলে, খাঁটি দুধ সংগ্রহ করিবে। জলীয় দুধে উহার আশ্বাদ ভাল হয় না। আর যে লেবু অল্পরস-বিশিষ্ট, তদ্বারা পাক করিলে, দুধ ছিঁড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। একত্রে খাঁটি দুধ ও সুমিষ্ট লেবু লইয়া, ক্ষীর-কমলা প্রস্তুত করিতে হয়।

প্রথমে, দুধ জাল দিতে আরম্ভ করিবে। মৃদু জালে ঘন ঘন নাড়িয়া, দুধ আগুটাইতে থাকিবে। যখন দেখিবে, দুধ বেশ ঘন হইয়া আসিয়াছে, অর্থাৎ চন্দনে ক্ষীরের ছায় হইয়াছে, তখন তাহাতে চিনি ও কমলালেবুর রস দিবে। খাঁটি দুধ হইলে, প্রতি সেরে এক ছটাক চিনি দিলে, সুমিষ্ট হইবে। দুধে চিনি দিলে-ই, দুধ একটু পাতলা হইয়া আসিবে। একত্রে চিনির পরিবর্তে সাদা বাতাসা দিতে পারা যায়। আর লেবুর খোসা, চিনি প্রভৃতি পরিত্যক্ত করিয়া, কোয়াগুলি পাতলা নেকড়ায় চিপিয়া, রস বাহির করিবে। পরে সেই রস দুধে দিবে। কেহ কেহ আবার রসের সহিত লেবুর কতক কুয়া ছাড়িয়া-ও দিয়া থাকেন। দুধ মরিয়া ক্ষীর হইলে, তাহা জাল হইতে নামাইবে। ক্ষীর শীতল হইলে, উহাতে দুই এক ফোঁটা (পরিমাণ বুঝিয়া) গোলাপী আভর দিলে, ক্ষীর-কমলা অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইয়া থাকে। মিষ্ট খাদ্য-দ্রব্যের মধ্যে ক্ষীর-কমলা বার-পার-নাই রসনা-তৃপ্তিকর।

## ক্ষীর-আম ।

১-আম অতি উপাদেয়, মুখ-রোচক পরিভ্র খাদ্য। কাঁচা আমের রসে ইহা প্রস্তুত হইয়া থাকে বলিয়া ইহার নাম ক্ষীর-আম। দুই প্রকার নিয়মে এই খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। ক্ষীরের জন্ত নির্জলা দুগ্ধ-ই প্রশস্ত। দুধে জল থাকিলে, উহার আশ্বাদন পান্সা হয়। প্রথমতঃ, কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইয়া, তাহা উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে। পরে, পরিষ্কার শিলে ছেঁচিয়া রস বাহির করিয়া, একটি পাত্রে রাখিবে। এস্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, সকল আমের একরূপ অম্লত্ব থাকে না; এ জন্ত প্রতি সের দুধে কি পরিমাণ রস দিতে হয়, তাহা অনুমান দ্বারা ঠিক করিয়া লওয়া উচিত।

দুধে অম্ল রস সংযোগ হইলে, উহা বিকৃত অর্থাৎ কাটিয়া বা ছিঁড়িয়া যায়, তাহা সকলেই অবগত আছেন। কিন্তু ক্ষীর-আমে দুধ আদৌ বিকৃত হয় না। যে নিয়মে আত্র-রস মিশাইলে, দুধ বিকৃত হয় না, তাহা জানা আবশ্যক। আত্র-রস মিশাইবার সময় উহা খুব নাড়িতে অর্থাৎ হাতা করিয়া কেটাইতে থাকিবে, এবং সেই অবস্থায় ক্রমে ক্রমে অম্ল পরিমাণে আমের রস ও চিনি মিশাইয়া, উহা জ্বালে চড়াইবে। আত্র-রস ও চিনি এমনই নিয়মে মিশাইতে হইবে, তাহার বেন মধুরান আশ্বাদন হয়। অনন্তর, জ্বালে উহা গাঢ় অর্থাৎ কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিতে আরম্ভ হইলে, নামাইয়া লইবে।

দ্বিতীয় প্রণালী।—অগ্রে ক্ষীর প্রস্তুত করিয়া, সেই ক্ষীরে পূর্বোক্ত নিয়মে আত্র-রস ও চিনি মিশাইয়া লইলে-ই, ক্ষীর-আম প্রস্তুত হইবে। কেহ কেহ আবার উহাতে ছোট এলাচদানা-চূর্ণ ও কর্পূর মিশ্রা থাকেন। রুচি অনুসারে দুই এক বিন্দু পেঁগাপী আতর-ও ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

ফলতঃ, যাহাতে কাঁচা আমের গন্ধ নষ্ট না হয়, তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, ঐ সকল উপকরণ মিশাইতে হয় ।

## আঙ্গুর-ক্ষীর ।

প্রথমে আঙ্গুরগুলি বোটা ফেলিয়া দিয়া পরিষ্কার করিবে ; এবং যেগুলি পচা বা দাগী, তাহা ফেলিয়া দিবে । এখন, এক পোয়া আঙ্গুর অল্প জলে সিদ্ধ করিয়া, তাহার রস বাহির করিবে । রস বাহির করিয়া, একটি পরিষ্কৃত পাক-পাত্রে রাখিয়া, তাহা মৃদু জালে বসাইবে । রস গরম হইলে, তাহাতে এক ছটাক চিনি মিশাইবে । তাপে ফুটিতে আরম্ভ হইলে, দুইটি ডিমের হরিদ্রাংশ ফেনাইয়া, উহাতে ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে । যখন দেখিবে, রস ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণ-মত গোলাপ-জল, অথবা রসের ঠাণ্ডা অবস্থায় দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর মিশাইয়া, একবার ভাল করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই, আঙ্গুরের উপাদেয় ক্ষীর প্রস্তুত হইল । এই ক্ষীর অত্যন্ত সুখাদ্য এবং পুষ্টিকর । শরীরের বল-বৃদ্ধির পক্ষে আঙ্গুর-ক্ষীর যার-পর-নাই উপকারী ।

## রাবড়ি ।

উপকরণ ও পরিমাণ ।—দুধ আড়াই সের, পাখুরে চূণের জল আধ তোলা, মিহরি-চূর্ণ আধ পোয়া, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, গোলাপী আতর ঈষৎ ।  
প্রথমে, দুধে আধ তোলা চূণের জল মিশাইয়া জালে চড়াইবে । জালে উহা গরম হইয়া আসিলে, পাখা লইয়া ধীরে ধীরে বাতাস দিবে, এবং

ডা'ন হাতে খড়িকা অথবা সরু শলা বা অস্ত্র কোন দ্রব্য দ্বারা দুধোপরি পতিত পাতলা সর আস্তে আস্তে টানিয়া লইয়া, কড়ার গায়ে, চারি ধারে সংলগ্ন করিয়া রাখিবে। এইরূপে, যেমন সর পড়িবে, অমনি তাহা কড়ার কিনারায় লাগাইতে থাকিবে, এবং মধ্যে মধ্যে দুধ নাড়িয়া দিবে। জালে যখন আড়াই সের দুধের মধ্যে, আধ সের অবশিষ্ট থাকিবে, তখন দুধ নামাইয়া পাত্রেয় চারি ধারের সংলগ্ন সর দুধে মিশাইয়া দিবে। এই সময় উহাতে মিছরি, এলাচ-চূর্ণ এবং গোলাপী আতর দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই, উৎকৃষ্ট রাবড়ি প্রস্তুত হইল। এখন, উহা রসনায় দিয়া দেখ, রাবড়ি কেমন উপাদেয় খাদ্য।

উপরিলিখিত উপকরণ বাতীত অর্থাৎ কেবল মাত্র দুধ ও পরিষ্কৃত চিনি দ্বারা-ও রাবড়ি প্রস্তুত হইতে পারে। পূর্ববৎ নিয়মে প্রস্তুত করিতে হইবে।

## নমস্ ।

নমস্ অতি উপাদেয় খাদ্য ; সামান্য ব্যয় ও পরিশ্রমে উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে। কেবলমাত্র :দুধ ও মিছরি কিংবা চিনি দ্বারা উহা পাক করিতে হয়। যে পরিমাণ দুধ লইয়া নমস্ তৈয়ার করিবে, তাহার উপযুক্ত মিছরি অথবা পরিষ্কৃত চিনি লইবে। প্রথম, দুধ উত্তমরূপে জ্বাল দিয়া, তাহাতে মিছরি কিংবা চিনি মিশাইয়া, রাতে শিশিরে রাখিবে। পর-দিবস খোল মওয়ার ছায় মছন করিবে। মছন-সময় উপরে যে ফেনা উঠিবে, তাহা তুলিয়া লইলে-ই, নমস্ তৈয়ার হইল।

## বসন্তী ।

রাবড়ির ভায় বসন্তী-ও অতি উপাদেয় খাদ্য । যে নিয়মে রাবড়ি প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়ম অনুসারে হুধে সর জমাইতে হয়, এবং কতক পরিমাণে সর জমিলে, তাহাতে পরিস্কৃত চিনি মিশাইয়া, জাল হইতে নামাইতে হয় । ইচ্ছা করিলে আবার, এ সময় চিনি না দিয়া, উহা ঠাণ্ডা হইলে, চিনিতে হুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর মিশাইয়া, ঐ চিনি হুধে মিশাইলে, অতি উপাদেয় হইয়া থাকে । হুধে যে সর পড়িবে, তাহা হুধের সহিত ছিঁড়িয়া বা কুঁচাইয়া দিতে হয় । ফলতঃ, খুব নাড়িতে আরম্ভ করিলে-ই, সর আপনা হইতে-ই কুঁচি কুঁচি হইয়া আসিবে । যদি চিনির সহিত আতর দিতে ইচ্ছা না কর, তবে গোলাপ-জলে হুই এক ফোঁটা আতর মিশাইয়া, ঐ জল হুধে ঢালিলে-ও হইতে পারে । আতর অভাবে, ভাল গোলাপ জল দ্বারা গোলাপী গন্ধ করা যাইতে পারে । আতর মিশাইলে, গন্ধ অধিকক্ষণ স্থায়ী হইয়া থাকে । ফলতঃ, রাবড়ি ও বসন্তীর পাক প্রায় এক-ই প্রকার । ক্ষীর যে রূপ গাঢ়, বসন্তী-ও সেইরূপ গাঢ় করিতে হয় ; প্রভেদের মধ্যে উহার সহিত সরের কুঁচি ও গোলাপের গন্ধ থাকাতে, ক্ষীর অপেক্ষা উহা অত্যন্ত রসনা-তৃপ্তি-কর ।

## সর-পূরিয়া

সর-পূরিয়া ও সর-ভাজার জন্ম কৃষ্ণনগর বিশেষরূপ প্রসিদ্ধ । খাঁটি হুধে-ই উহা ভাল হইয়া থাকে । হুইখানি কড়ায়, প্রত্যেক থানিতে

আড়াই সের করিয়া হুধ জ্বালে চড়াও। জ্বালের অবস্থায় নাড়িতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। বিশেষতঃ, হুধ উথলিয়া আসিলে, ঘন ঘন নাড়িতে হইবে। এই সময় উনানের আঁচ বা জাল কমাইয়া দিবে, এবং নাড়া বন্ধ করিবে। আঁচ কমিয়া আসিলে, আপনা হইতে-ই, হুধের উপর সর জমিয়া আসিবে। এখন, একখানি কড়া হইতে সর ছিঁড়িয়া ছিঁড়িয়া, অপর কড়ার সরের উপর আস্তে আস্তে রাখিয়া দিবে। এই কড়ায় আর জাল না দিয়া, কেবলমাত্র আগুনের আঁচের উপর রাখিবে। আর যে কড়া হইতে সর তুলিয়া লইতেছ, তাহার জাল বন্ধ না করিয়া, অল্প অল্প জাল দিতে থাক। সমুদায় সর তোলা হইলে, অল্প জাল দেওয়ার পর, পুনর্ব্বার জাল কমাইয়া দেও। দেখিবে, অল্পক্ষণের মধ্যে পুনর্ব্বার সর জমিয়া আসিয়াছে। সর জমিলে, পূর্ব্বের ত্রায় তাহা তুলিয়া তুলিয়া, পূর্ব্ব কড়াস্থিত সরের উপর বসাইয়া দেও। এইরূপে তিন চারি বার সর তুলিয়া লইয়া, উক্ত সরের উপর রাখিবে।

এইরূপে তিন চারিবার সর তোলা হইলে, যে কড়ায় সর জমান হইতেছে, সেই কড়া হইতে সিকি পরিমাণে হুধ অতি সাবধানে অপর কড়ায় অর্থাৎ সর-তোলা কড়ায় ঢালিয়া দিবে। ঢালিবার সময় যেন জমান সরখানি ছিঁড়িয়া না যায়। অনন্তর, এই সর অতি সাবধানে কড়া হইতে তুলিয়া, কোন পাত্রে রাখিয়া, পরে ছুরী দ্বারা তাহা চোকা চোকা আকারে কাটিবে। এই সময় আর একখানি কড়াতে কিছু গাওয়া স্বত জ্বালে বসাইবে এবং তাহাতে পরিমাণ-মত আধ-ভাঙ্গা ছোট এলাচ এবং মিছরি গুঁড়া দিয়া ফুটাইবে। এই সময় তাড়ু অথবা খুন্তি দ্বারা উহা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে, জাল হইতে নামাইয়া, একটি বিঁড়ার উপর কড়াখানি বসাইবে। এখন কণ্ঠিত সরের টুকরা, এক একখানি করিয়া ঐ স্বতের উপর সাজাইয়া দিবে। এই সময়, যে কড়াতে সর-পড়া হুধ উন্নানে বসান আছে, সেই কড়ায় সর-যুক্ত হুধ অল্প অল্প করিয়া,

উহার উপর ঢালিয়া দিবে। অনন্তর, কণ্ঠিত সরগুলি উল্টাইয়া, দুই পিঠ-ই সমানরূপ গরম করিয়া লইবে। জুড়াইলে খাদ্যের উপযুক্ত হইবে।

**প্রকারান্তর।**—এক পোয়া বাদাম ঘূতে সামান্যরূপ ভাজিয়া, উহা অর্দ্ধ কিংবা সিকি ঞ্গ করিয়া কাটিয়া রাখ। পরে, এক পোয়া ক্ষীর জালে চড়াইয়া, তাহাতে রসগোল্লার রস অর্থাৎ ঘেরূপ চিনির রস রসগোল্লার ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সেইরূপ রস এক পোয়া ঢালিয়া দিয়া, তাড়ু দ্বারা সন্দেশ পাকের স্থায় অনবরত নাড়িতে থাক। অল্পক্ষণ নাড়া চাড়ার পর, ভর্জিত বাদামগুলি উহার উপর ঢালিয়া দেও। জালে ক্ষীর গাঢ় হইলে, উনান হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া, বিচ মারিয়া জমাইয়া লও। বিচ-মারায় উহা একরূপ শক্ত হইবে যে, হাতে করিয়া অনায়াসে-ই সন্দেশ বাঁধিতে পারা যাইবে। এই সময়, একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ বিচ-মারায় পূর্বে, দুই আনা ওজনের জাকরাণ, কিছু মিছরির ও ছোট এলাচের দানা উহাতে মিশাইয়া লইতে হইবে।

এখন, একখানি পাঁচ বা সাড়ে পাঁচ ছটাক সরের উপর, ঐ ক্ষীর বেশ করিয়া, সমান আকারে বেলুন দ্বারা বসাইতে হইবে। পরে, তাহার উপর আর একখানি সর আচ্ছাদন করিয়া দিবে। এই সরের উপর আবার ঐরূপ ক্ষীর বেলিয়া, অল্প একখানি দ্বারা আচ্ছাদন করিবে। এইরূপে দুই, তিন বা ততোধিক আচ্ছাদনের পর, তাহা ছুরী দ্বারা চতুষ্কোণ করিয়া কাটিয়া লইবে। উপকরণ ও পরিমাণ অর্থাৎ ক্ষীর, রস, বাদাম প্রভৃতির তারতম্যানুসারে সর-পূরিয়ার আচ্ছাদন সমধিক স্নমধুর হইয়া থাকে। আর একটি কথা, বাদামের সঙ্গে পেস্তা দিলে, আর-ও ভাল হয়। কিন্তু বাদাম ও পেস্তার ওজন যেন এক পোয়ার অধিক না হয়।



## সর-ভাজা।

**স**র-পুরিয়ার সরের জ্বায় সর জমাইয়া, তাহা দুই তিন ভাঁজ করিবে, এবং গাওয়া ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ছোট এলাচের দানা দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে। এখন, এই গরম ঘৃতে সরগুলি এক মিনিট রাখিয়া ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, তাহা চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই, সর-ভাজা প্রস্তুত হইল।

আয়ুর্বেদ-মতে সরের গুণাগুণ।—মধুর-রস, শীতল, শুষ্ক-পাক, তৃপ্তি-জনক, পুষ্টি-কর, স্নিগ্ধ, শুষ্ক ও রতিশক্তির বৃদ্ধি-কারক, বায়ু-নাশক, রক্তপিত্ত-নিবারক এবং কফ-বর্ধক।

## ছানা প্রস্তুত।

**ক্ষী**রের জ্বায় খাঁটি দুধে ছানা প্রস্তুত করিতে হয়। ছানার দুধ জ্বালে বেশ করিয়া মারিতে হয়। দুধ অপেক্ষাকৃত ঘন হইলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে। এদিকে, একটি হাঁড়ির মুখে একখানি মোটা অথচ শক্ত পরিস্কৃত কাপড় একটু ঢিলাভাবে বাঁধিবে। আর, সেই হাঁড়ির নিকট (দক্ষল) ছানার জল রাখিবে। ছানার জলে দুধ জমাইয়া ছানা প্রস্তুত করিতে হয়। একজন্ত ছানার জল যত অধিক দিনের পুরাতন হয়, ততই ভাল। এক্ষণে, হাঁড়ির মুখে বাঁধা কাপড়ের উপর, অল্প পরিমাণে ছানার জল ছিটাইয়া দিয়া, তাহাতে গরম দুধ খানিক ঢালিয়া দেও। পুনর্বার দুধের উপর ছানার জল ছিটাইয়া দিয়া, আবার দুধ দিতে থাক। এইরূপ নিয়মে সমুদায় দুধ, কাপড়ের উপর দেওয়া হইলে, উহা জমিয়া শক্ত হইয়া

আসিবে । অনন্তর, কাপড়খানি গুটাইয়া, ঢিলাভাবে পুটলি বাঁধিয়া, একটি বড় হাঁড়ি অথবা পুষ্করিণী প্রভৃতি কোন জল-পূর্ণ স্থানে, উহা ডুবাইয়া রাখিবে । তিন চারি ঘণ্টা পরে দেখিবে, উহা ফুলিয়া, কাঁপিয়া, উৎকৃষ্ট এক চাপ ছানা প্রস্তুত হইয়াছে । ইহা-ই উৎকৃষ্ট ছানা । এই ছানার সন্দেশ প্রভৃতি প্রস্তুত করিলে, তাহা অতি মধুরাস্বাদনের হয় । সচরাচর গৃহস্থ ঘরে আর একটি সহজ উপায়ে ছানা প্রস্তুত হইয়া থাকে ; কিন্তু তাহা তত উত্তম হয় না । দুধ জালের অবস্থায় তাহাতে ছানার জল ঢালিয়া দিয়া, জমান হইয়া থাকে । পরে তাহা নেকড়ার পুটলিতে বাঁধিয়া, জলের মধ্যে ডুবাইয়া রাখা হইয়া থাকে । কিন্তু পূর্বোল্লিখিত নিয়মে ছানা প্রস্তুত করিলে, যেরূপ উত্তম হইবার কথা, ইহাতে সেরূপ হয় না ।

আয়ুর্বেদ-মতে ছানার গুণাগুণ ।—অন্ন-মধুর-রস, শীতল, গুরু-পাক, নিদ্রা-কারক, বায়ু-নাশক, বল-কারক, পুষ্টি-জনক এবং শুক্র-বর্দ্ধক ।

## ছানার মুড়কি ।

ছানা-ভাজার ছায়, মুড়কির ছানার-ও জল নিঃসরণ করিতে হয় । পরে তাহা ডুমা ডুমা ধরণে কাটিবে । অনন্তর, ডুমা-সমূহ চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই, ছানার মুড়কি পাক করা হইল । রসে পাক করিয়া, এরূপ অবস্থায় জাল হইতে নামাইবে যেন, উহা জুড়াইয়া আসিলে বেশ খড়-খড়ে হয়, আর যেন রসে আঠা আঠা না থাকে ।

## ছানাভাজা।

ভাল রকম টাটকা ছানার জল বাহির করিবে। যখন দেখা যাইবে, সমুদয় জল উত্তমরূপ বাহির হইয়াছে, তখন চৌকা তক্তির আকারে কাটিবে। এখন ঐ কর্তিত তক্তিগুলি, চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই ছানাভাজা প্রস্তুত হইল।

## ছানার রসমাধুরী।

উত্তম টাটকা ছানা বেশ করিয়া বাটিয়া লও। এখন তাহাতে ক্ষীর ও ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ মিশাও। উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, তদ্বারা ইচ্ছামত আকারে উহা গঠন কর। এদিকে ঘৃত জ্বালে পাকাইয়া লও, এবং তাহাতে ঐ গঠিত ছানাগুলি ছাড়িয়া দেও। একটু লালচে ধরণে ভাজা হইলে, তুলিয়া চিনির রসে ডুবাইয়া রাখ। অনন্তর, তাহা রস হইতে তুলিয়া আহার করিয়া দেখ, উহার আশ্বাদ কেমন মধুর।





## দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ :

### চিনি ও গুড় প্রকরণ ।

চিনি প্রস্তুত ।



জ্বর ও ইকু গুড়ের দ্বারা যাবতীয় মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে । খজ্বুর বা খেজুরের গুড় নূতন অবস্থায় বেশ সুখাদ্য । ইকু-গুড় পুরাতন হইলে, তাহা মাতিয়া উঠে । একত্র গুড়ের প্রথমাবস্থায় অর্থাৎ নূতন গুড়ের চিনি করিতে হয় । যে নিয়মে চিনি প্রস্তুত করিতে হয়, নিম্নে তাহা লিখিত হইল ।

সকল প্রকার গুড় দ্বারা ভাল রকম চিনি প্রস্তুত হয় না । যে গুড়ে রসযুক্ত দানি থাকে, তাহাতে-ই উৎকৃষ্ট চিনি প্রস্তুত হয় । প্রথমে একটি পেতেতে সারগুড় কেনিয়া রাখিতে হয় । ঐ পেতেটির নিম্নে আবায় স্বতন্ত্র একটি গামলা অথবা তৎসদৃশ কোন পাত্র রাখা আবশ্যক । কারণ, পেতেতে গুড় রাখিলে, তাহার সেটে অর্থাৎ মাত বসিতে থাকে ; সুতরাং পেতেটি যদি কোন পাত্রের উপর স্থাপন করা না যায়,

তবে ঐ সেটে মাটিতে পড়িয়া নষ্ট হইয়া থাকে। কিন্তু গাম্ভীর্য উপর রাখিলে, সে অপচয় সহ্য করিতে হয় না। দুই তিন দিন এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, গুড় হইতে অধিক পরিমাণে সেটে নির্গত হইয়া থাকে। পরে ঐ পেতের সারগুড়ে জলের ছিটা দিয়া, নদী বা পুকুরিণী প্রভৃতিতে যে এক প্রকার পাটা শেওলা (শৈবাল) জন্মিয়া থাকে, তাহা পেতের গুড়ের উপর চাপা দিয়া রাখিতে হয়। শেওলা-চাপা গুড় আটদিনের মধ্যে-ই সাদা রঙের হইয়া উঠে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা উচিত যে, পেতের উপরিভাগের গুড়, যেরূপ সাদা রঙের হইয়া থাকে, ভিতরের গুড় সেরূপ হয় না। একজন্ম যতদূর সাদা দেখা যায়, সেই পর্য্যন্ত চাঁচিয়া তুলিয়া লইতে হয়। পেতের সাদা গুড় চাঁচিয়া লইয়া, অবশিষ্ট লালী গুড়ের উপর পূর্ববৎ শেওলা চাপা দিয়া রাখিতে হয় এবং নিয়মিত সময়ে অর্থাৎ পেতের উপরিভাগের গুড় সাদা হইলে, তাহা-ও আবার চাঁচিয়া লইতে হয়। এইরূপ নিয়মে সমস্ত পেতের গুড় চাঁচিয়া লইবে।

পেতে হইতে প্রথমে যে সাদা গুড় তুলিয়া লওয়া হইয়া থাকে, তাহাতে উত্তম চিনি হয় না। একজন্ম উহা দ্বারা পুনর্বার ভাল চিনি তৈয়ার করিয়া লইতে হয়। অর্থাৎ সেই দোলো বা খাঁড় একখানি খুলিতে অল্প পরিমাণে জল-মিশ্রিত করিয়া, জালে চড়াইতে হয়, এবং মধ্যে মধ্যে তাহাতে জল-মিশ্রিত হুথের ছিটা মারিতে হয়। হুথ-মিশ্রিত জল দিলে, উহার স্বাভাবিক ময়লা অর্থাৎ গাদ উপরিভাগে ভাসিয়া উঠে। কিন্তু প্রথম দিনের গাদ না কাটিয়া জাল হইতে নামাইয়া, অল্প একটি দ্রব্য চাপা দিয়া রাখিতে হয়। প্রথম দিনের জ্বায় দ্বিতীয় দিনে-ও, আবার উহা জালে চড়াইবে, হুথ-মিশ্রিত জলের ছিটা দিয়া গাদ তুলিবে। যখন দেখা যাইবে, সমুদায় গাদ তুলিয়া লওয়া হইয়াছে, তখন তাহা জাল হইতে নামাইয়া খোলার গারে তাড়ু দ্বারা অনবরত নাড়িতে

চাড়িতে থাকিবে, এইরূপ নাড়া-চাড়া করিলে, তাহা কঠিন আকারে জমিয়া যাইবে। এক্ষণে ঐ কঠিন দ্রব্য একখানি তক্তার উপর স্থাপন করিয়া, নোড়া দ্বারা বাটিয়া লইলে-ই ব্যবহার্য্য চিনি প্রস্তুত হইল। দেশীয় চিনি অপেক্ষা, কলুর চিনি অত্যন্ত পরিষ্কৃত। কিন্তু হিন্দুদিগের মধ্যে কেহ কেহ উহা অপবিত্র জ্ঞানে ব্যবহার করেন না।

আয়ুর্বেদ-মতে চিনির গুণ।—মধুর-রস, শীতল, কুচি-কর; বল-বর্দ্ধক, শুক্র-কর, এবং দাহ, তৃষ্ণা, বমি, মূচ্ছা, ভ্রম, স্বর, কাস, রক্ত-পিত্ত এবং শোথ রোগের হিত-কর।

## চিনির রস ।

অধিকাংশ মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুত করিতে হইলে, অগ্রে চিনির রস তৈয়ার করিবার নিয়ম জানা আবশ্যক। ভালরূপে রস প্রস্তুত করিতে না শিখিলে, কোন প্রকার মিষ্ট-দ্রব্য অর্থাৎ সন্দেশ, রসগোল্লা, মিঠাই এবং বরফি প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে, অত্যন্ত গোলযোগে পড়িতে হয়। যে যে মিষ্ট-দ্রব্যে যে যে আকারের রস ব্যবহার করিতে হয়, তাহার অত্যাধিক হইলে, সেই সেই দ্রব্য কখন-ই ভাল হইবে না। চিনির রসের এক একটি অবস্থার, এক একটি পৃথক পৃথক নাম আছে। যথা—একবন্দ তারের রস, দুইবন্দ তারের রস, তিনবন্দ তারের রস, এবং নাড়ে তিন বন্দ তারের রস ইত্যাদি। রসের কোন্ অবস্থাকে কোন্ বন্দের তারের রস কহে, এক্ষণে তাহা উল্লিখিত হইতেছে।

যে পরিমাণে চিনি, তাহার তৃতীয়াংশ জল অর্থাৎ দেড়সের চিনিতে অর্ধসের জল দিয়া, তাহা কোন পাত্রে করিয়া, তীব্র জ্বাল দিতে হয়।

কিছুক্ষণ উনানের উপর ঐরূপ জাল পাইলে, তাহা হইতে কেনা অর্থাৎ গাদি উঠিতে থাকিবে। এই সময় দুধ-মিশ্রিত জল ঐ গাদের চারিধারে ও উপরে দিতে হইবে, এবং মধ্যে মধ্যে গাদ কাটিয়া অল্প পাত্রে তুলিয়া রাখিতে হইবে। পূর্বের যেরূপ জাল দেওয়া হইতেছিল, গাদ তুলিবার পরে, সেরূপ জাল না দিয়া, মৃদু জাল দিতে হইবে। যখন দেখিবে, সমুদায় গাদ তুলিয়া লওয়া হইয়াছে, এবং ঈষৎ লালবর্ণ ফুট উঠিতেছে, তখন তাহা নামাইয়া বস্ত্র দ্বারা ঝাঁকিতে হইবে। অনন্তর, ঐ রস অল্প একটি পাত্রে করিয়া, পুনর্বার মৃদু জালে উনানে বসাইতে হইবে, এবং কিছুক্ষণ জাল পাইলে, যখন উহা তাড়ু অথবা হাতা দ্বারা নাড়িলে আঠার মত লাগিয়া, এক দ্বারা পড়িবে, তখন তাহাকে “একতারবন্দের রস” কহে। এইরূপ উহা আবার অপেক্ষাকৃত ঘন হইয়া, দুই দ্বারা পড়িলে, তাহাকে “দুই তার বন্দের রস” কহে। পুনর্বার কিঞ্চিৎ ঘন হইয়া, রস শুক্লবর্ণের হইলে, এবং আঙুলে ঐ রস ঘর্ষণ করিলে, রোয়া বোধ হইলে, তাহাকে “তিন তার বন্দ রস” কহে। তিন তার বন্দ রস হইতে কিঞ্চিৎ ঘন হইলে, তাহাকে “সাড়ে তিন তার বন্দ রস” কহিয়া থাকে। রস প্রস্তুত করিতে প্রথমে যে গাদ তুলিয়া রাখা হয়, ফেলিয়া না দিয়া, ঐ গাদ পুনর্বার জালে চড়াইয়া, প্রথম বারের জায় দুধ মিশ্রিত জল দিয়া, পূর্বের মত গাদ কাটিয়া রস বাহির করিয়া লওয়া যায়। কিন্তু এই রস তত পরিষ্কৃত হয় না। আর এই গাদে চিনির অংশ এত অল্প থাকে যে, তদ্বারা অতি সামান্য রস হইয়া থাকে, এবং তাহা অত্যন্ত ময়লা, এতদ্বারা ব্যবহার করা আবশ্যক বোধ হয় না। তবে এই গাদ ইন্ধাদির সার ও গুরুর খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

## ফুল বা ছোট বাতাসা ।

আকের অথবা মাটা চিনির রসে, এই বাতাসা ভাল হইয়া থাকে । বাতাসা প্রস্তুত করিবার খুলিতে চিনির রস তুলিয়া, পাত্রটি জ্বালে বসাইবে । একটি পাত্রে একসের রসের অধিক দিলে, বাতাসা কেলিতে অসুবিধা হইয়া থাকে । জ্বালের অবস্থায় মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে । কিছুকণ পরে কাটির গা হইতে কিছু রস আঙুলে করিয়া লইয়া, অল্প টিপিয়া আঙুল তুলিলে, যদি চিট বোধ হয়, তবে পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে ; তখন পাত্রের গায়ে কিছু ভাঙ্গা বাতাসার গুঁড়া দিয়া বিচ মারিতে থাকিবে । কেনা হইয়া উঠিলে, ছিদ্র-পথে এক এক কোটা, পাটি বা চাটাইয়ে কেলিতে থাক, জমিয়া উঠিলে-ই তুলিয়া লও, বাতাসা প্রস্তুত হইল । চিনির স্থায় শুড়ের-ও বাতাসা প্রস্তুত হইয়া থাকে, কিন্তু অগ্রে শুড়ের স্নাত বাহির করিয়া, ঝাঁড় তৈয়ার করিবে, পরে সেই ঝাঁড়ে চিনির বাতাসার স্থায় অবিকল পাক করিবে ।


## বড় বাতাসা বা ফেণি ।

চিনি যত সাদা হইবে, বাতাসার-ও রং, সেই পরিমাণে সফেদ হইবে । বাতাসা পাক করিবার জন্য এক প্রকার মাটির পাত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে । ঐ পাত্রের গায়ে একটি ছোট গোল ছিদ্র থাকে । সেই পাত্রে চিনির রস জ্বালে চড়াইবে । রস দেওয়ার সময় বে, সেই ছিদ্র ছিপি দ্বারা বন্ধ করিয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন, নতুবা ঐ ছিদ্র দিয়া রস পড়িয়া যাইবে । জ্বালের অবস্থায় মধ্যে মধ্যে রস নাড়িয়া




চাড়িয়া দিতে হয়। রস পাকিয়া অল্প চিট ধরিয়া আসিলে, পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া বাতাসার গুঁড়া, সেই পাত্রেয় গায়ে দিয়া বিচ্ছারিতে হইবে। বিচ্ছারিবার সময় এক রকম ফেনা হইবে, রসের বর্ণ পল্লবর্ণ হইয়া উঠিবে। পরে পাটি, অথবা চাটাই পাতিয়া তাহার উপর কাটি নাড়িয়া নাড়িয়া ছিদ্র-পথে পক রস ফেলিতে হইবে। উহা পাটির উপর পড়িয়া-ই, ফুলিয়া বাতাসার আকারে কঠিন হইয়া উঠিবে। অনন্তর, তাহা তুলিয়া লইলে-ই, বড় বাতাসা প্রস্তুত হইল।

## নবাত বা পাটালি ।

 জ্বলে চড়াইয়া, মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, চিট ধরিয়া আসিয়াছে, তখন পাক-পাত্রটি নামাইবে, এবং তাহাতে কিছু কাঁচা গুড় দিয়া খুব নাড়িতে থাকিবে। ঠাণ্ডা হইয়া আসিবার সময়, কোন পাত্রে ঐ গুড় ঢালিয়া দিবে। কেহ কেহ আবার এই পাত্রে অল্প পরিমাণে তৈলের হাত মাখিয়া থাকেন, কারণ নবাত তুলিবার সময় ভাঙ্গিবার কোন আশঙ্কা থাকিবে না। যখন দেখা যাইবে, উহা জুড়াইয়া উত্তমরূপে জমিয়া গিয়াছে, তখন ছুরী দ্বারা ইচ্ছামত আকারে দাগ দিয়া কাটিবে। পরে সেই দাগে দাগে তুলিয়া লইলে-ই নবাত প্রস্তুত হইল।

## চিনির মুড়কি ।

 প্রথমে মুড়কির উপযুক্ত খৈগুলি উত্তমরূপে বাছিয়া রাখিবে। বাসী চিনি বা খৈ দ্বারা মুড়কি পাক করিলে, তাহা সুখাদ্য হয় না। যখন

কর, যদি পাঁচ পোয়া খৈয়ের মুড়কি মাখিতে হয়, তবে একসের চিনির রস, একটি পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াও। কিছুক্ষণ জ্বালে থাকিলে, রস ক্রমে-ই গাঢ় অর্থাৎ উহার জলীয় অংশ মরিয়া ঘন হইয়া আসিবে। এই সময় আঙুলে করিয়া দেখিলে, যদি ‘চিট-খরা’ গোছের বোধ কর, তবে উহা আর জ্বালে না রাখিয়া নামাইয়া রাখ, এখন পাক-পাত্রের গায়ে অল্প অর্থাৎ এক কাঁচা পরিমিত চিনি দিয়া ‘বিচ্’ \* মারিতে থাক। ‘বিচ্-মারা’ হইলে, তখন পূর্ব-রন্ধিত খৈ গুলি উহাতে অল্প অল্প ঢালিয়া দিয়া তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাক, যখন দেখিবে, সমুদায় খৈগুলির গায়ে উত্তমরূপ রস মাখা হইয়াছে, তখন জানিবে, মুড়কি প্রস্তুত হইল।

মুড়কির আশ্বাদ ভাল করিবার জন্ত, মাখিবার সময় উহাতে গোল-মরিচের গুঁড়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ কিংবা অল্পমাত্র কর্পূর ছড়াইয়া দিলে ভাল হইতে পারে। ভোক্তৃগণ রুচি অনুসারে ঐ সকল উপকরণ ব্যবহার করিতে পারেন। অর-রোগে চিনির মুড়কি পথ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

## নলেন গুড়ের মুড়কি ।


শ্রদ্ধের সুগন্ধযুক্ত গুড়কে নলেন গুড় কহে। এই গুড়ে মুড়কি কিংবা সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, তাহা হইতে এক প্রকার অতি মনোরম সুগন্ধ নির্গত হইতে থাকে, এবং আশ্বাদ-ও অতি উপাদেয় হয়। গুড়ে যদি অধিক মাত থাকে, তবে কাপড়ে বাঁধিয়া, তাহার উপর কোন

---

\* পাক-পাত্রের গায়ে অল্পমাত্র চিনি অথবা শুধু তাড়ু দিয়া নাড়া-চাড়া করাকে ‘বিচ্-মারা’ কহে। বিচ্-মারিলে পাক নীচ আঁটিয়া যায়। বিচ্-মারা না হইলে, উহার আঠা অবস্থা হুচে না।

ভারি এক চাপাইয়া মাত বাহির করিয়া স্বতন্ত্র রাখিবে। পরে, কাপড়ের গুড় খুলিয়া, আত্মাইলের আন্দাজ পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং মধ্যে মধ্যে এক এক-বার তাড়ু দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। যখন দেখিবে, চালনা-ফুলের জ্বর বড় বড় ফুট ধরিয়াছে, তখন পাক-পাত্রটি উত্থান হইতে নামাইবে। অনন্তর, পাক-পাত্রের গায়ে একটু গুড় দিয়া বিছ মারিতে থাকিবে; নাড়িতে নাড়িতে উহা সাদা হইলে, সমুদায় গুড় তাহাতে মিশাইবে। এই সময় হইনের (ধানাদি) বাছা থৈ, ঐ গুড়ের উপর ক্রমে ক্রমে চালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। সমুদায় থৈয়ের গায়ে উত্তমরূপে গুড় মাখা হইলে, সুট, ছোট এলাচ এবং গোলমরিচের গুঁড়া (দেড়ভরি আন্দাজ) উহাতে মিশাইয়া সমুদায় মুড়কি পাত্রাঙ্করে তুলিয়া রাখিবে। ৫৬ ঘণ্টা অতীত হইলে, মুড়কি চাপ ভাঙ্গিয়া বুঝা করিয়া লইলে-ই, নলেন গুড়ের অতি উৎকৃষ্ট মুড়কি প্রস্তুত হইল। এই মুড়কি গুরু-পাক।

## ইক্ষুগুড়ের মুড়কি ।

 গুড় ভাল মন্দ অনুসারে মুড়কির আশ্বাদন হইয়া থাকে। অর্থাৎ নূতন কিংবা সারগুড়ের বেরূপ সুখাদ্য মুড়কি, পুরাতন অথবা মাতগুড়ের সেরূপ সুখাদ্য হয় না। আবার টাটকা ফুলা থৈয়ের মুড়কির জ্বর, বাসী কিংবা চুঁয়া থৈয়ের সেরূপ মুড়কি হয় না।

প্রথমে বড় গুড়ের অল্প অল্প জল দিয়া জ্বালে চড়াইবে। স্নাতলা গুড় হইলে জল মিশাইবার প্রয়োজন হয় না। জ্বালে গুড় বেশ ফুটিয়া আসিলে, অর্থাৎ উহাতে অল্প চিট ধরিলে, উত্থান হইতে পাত্রটি নামাইবে। অনন্তর, বোলার গায়ে অল্প পরিমাণে কাঁচা গুড় দিয়া বিছ মারিতে থাকিবে, বিছ-দ্বারা

হইলে, জাহাতে বৈ চলিয়া দিয়া মুড়কি মাখিয়া লইবে। মুড়কি প্রথমে আঠা আঠা থাকে, পরে শুকাইলে উহা বেশ খড়-খড়ে হইবে।

## গুড়ের নারিকুলি ।

চিনির রসে ঘেরূপ নিয়মে নারিকুলি প্রস্তুত হইয়া থাকে, গুড় দ্বারা-ও সেইরূপ নারিকুলি সন্দেশ পাক করিতে পারা যায় ; কিন্তু তাহা চিনির সন্দেশের ত্রায় স্তমধুর হয় না। গুড়ের মধ্যে আবার নলেন গুড়-ই উৎকৃষ্ট ; তদ্বারা নারিকুলি পাক করিলে, তাহার আশ্বাদন উত্তম-ই হইয়া থাকে। গুড়ের সার ভাগ দ্বারা নারিকুলি পাক করিতে হয়। অতএব এক-খানি মোটা পরিষ্কার কাপড়ে গুড় বাঁধিয়া, তাহার উপর ভারি জিনিষ চাপ দিবে, উহার মাত বা তরলাংশ নির্গত হইয়া যাইবে। সমুদায় মাত বাহির হইলে, সেই গুড়কে খাঁড় কহে। ঝুনা নরিকেল-কুরা ও গুড় এক সঙ্গে মিশাইয়া, পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং জ্বালের অবস্থানুসারে ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে, উহা বেশ আঠা হইয়া, তাড়ুর গায়ে কামড়াইয়া ধরিয়াছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং খানিক নাড়া-চাড়ার পর, উহা আঁটিয়া শু জুড়াইয়া আসিলে, তখন তদ্বারা সন্দেশ গড়াইয়া লইবে।

## চিড়ার চাক্তি ।

চিড়া, মুড়ি এবং বৈ দ্বারা চাক্তি প্রস্তুত হইয়া থাকে। চাক্তির পক্ষে ভালো চিড়া-ই প্রশস্ত। কাঁচা চিড়া অপেক্ষা ভাজা চিড়া বেশ মোচক

এবং আনান্দ-ও উত্তর। নলেন গুড় দ্বারা এই সকল চাক্তি প্রস্তুত করিলে, আহারে আনান্দ ভাল হইয়া থাকে। একসের পরিমিত গুড় জ্বালে চড়াইবে, এবং উহা ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ভাজা চিড়া কেদিয়া দিবে। অনন্তর, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। জ্বালের অবস্থায় অল্প চিট ধরিয়া আসিলে, পাক-পাত্রটি একটি বিড়ার উপর নামাইয়া রাখিবে। এখন, উহাতে কিছু চিনি দিয়া বিচ্ মারিতে থাকিবে। জুড়াইয়া আসিলে, এক মুঠা লইয়া গোল করিয়া মোয়া বাধার জায় রাখিবে। পরে একখানি তক্তা বা বারকোসে রাখিয়া, হস্তের তালু দ্বারা চেপ্টা করিয়া লইলে-ই, চিড়ার চাক্তি প্রস্তুত হইল। মুড়ি প্রভৃতির চাক্তি-ও এই নিয়মে প্রস্তুত করিবে। ভোক্তাগণ কুচি অনুসারে ছোট এলাচের দানা কিংবা গোলমরিচ ও কপূরের গুঁড়া মিশাইয়া-ও চাক্তি প্রস্তুত করিতে পারেন।

উদরাময় রোগে চিড়ার চাক্তি কুপথ্য। চিড়া মধুর-রস, মিষ্ট, কুচি-কর, বিষ্টম্ভ-কারক, কক-জনক, এবং কাম-বর্দ্ধক। দুগ্ধ-মিশ্রিত চিড়া পুষ্টি-কর, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক ও মল-ভেদক।

## থৈচুর।

বাজালা দেশের মধ্যে ধনেখালি নামক স্থানের থৈচুর সমধিক প্রসিদ্ধ। থৈচুরের পক্ষে বেশ দানাদার ফুটন্ত অথচ টাটকা থৈ প্রস্তুত।

প্রথমে এক সের চিনির রসে, এক সের থৈ মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালের অবস্থায় তাড়ু দ্বারা সর্বদা নাড়িতে থাকিবে। তদ্বারা থৈগুলি ভাজিয়া চুর্ণ হইয়া যাইবে। তখন দেখিবে, থৈ কতক ভাজিয়া রসে আঁটিয়া আসিবার উপক্রম হইয়াছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে,

এবং ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, দারুচিনির গুঁড়া চারি আনা, সূঁঠের গুঁড়া দুই আনা, এবং সামান্য কর্পূর, উহাতে মিশাইবে। কিন্তু এই সময় উহাতে অল্প পরিমিত গরম গাওয়া ঘৃত মিশাইলে, আনন্দ সমধিক উত্তম হইয়া থাকে। লিখিত উপকরণগুলি দিয়া, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, পাক আঁটিয়া আসিয়াছে, তখন তাহা লইয়া এক একটি লাডু পাকাইবে। এইরূপে সমুদায়গুলি গড়ান হইলে, পরিকৃত বুয়া চিনি :উহাতে মাখিয়া পাত্ৰান্তরে তুলিয়া রাখিলে খেঁচুর প্রস্তুত হইল। চিনির ত্রায় গুড় দ্বারা-ও ঐরূপ খেঁচুর তৈয়ার করিয়া, শেষে আর চিনি মাখাইতে হয় না।

আয়ুর্বেদ-মতে খেঁয়ের গুণ।—মধুর-রস, রক্ষ, লঘু-পাক, গীতল, অগ্নি-বর্দ্ধক, কফ-পিত্ত-নাশক এবং তৃষ্ণা, বমি, অতিসার, জ্বর, কাস, প্রমেহ ও মেহ-রোগের উপকারক।

## খেঁয়ের চাঁপা।

চৈ আড়াই হটাক, দোবরা চিনি এগার হটাক, গাওয়া ঘৃত আধ সের, ছোট এলাচ বারটা, বড় এলাচ চারিটা, খোসা ছাড়ান মরিচ এক কাঁচ, দারুচিনি, জৈত্রী, কর্পূর দুই আনা, পেঁতা আধ হটাক এবং বাধান কুচি আধ হটাক।

খেঁয়ের চাঁপা প্রস্তুত করিতে হইলে, আগে খৈগুলি বাছিয়া লইতে হয়। “যে সকল খৈ বেশ ফুলিয়া অর্থাৎ ফুটিয়া থাকে, নিরেট কিংবা পোড়া নহে, সেই সকল খৈ দ্বারা উত্তম খেঁয়ের চাঁপা তৈয়ার হয়। খৈ বাছা হইলে, এলাচের খোসা ছাড়াইয়া, জলে একবার ধুইয়া লইবে। জল শুক হইলে, তাহা গুঁড়া করিয়া, কাগজে মুড়িয়া রাখিবে।

এখন, মরিচ অন্ন হেঁচিয়া, খোসা ছাড়াইয়া, চূর্ণ করিয়া, কাপড়ে হাঁকিয়া রাখিবে। দারুচিনি ও জৈত্রী কুচি কুচি করিয়া লইবে। বাদাম ও পেস্তার খোসা ছাড়াইয়া, যৈ কুচি কুচি করিয়া লইতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকল-ই অবগত আছেন। এইরূপে, উপকরণগুলি প্রস্তুত করিয়া, চিনির রস তৈয়ার করিয়া লইবে, এবং তাহার দিকি পরিমাণ রস অল্প পাত্রে রাখিবে, অবশিষ্ট রস জালে ঢঙাইবে। জালে উহা ছই তার বন্দের হইলে, উনান হইতে নামাইয়া, পূর্ব-রক্ষিত থৈগুলি তাহার উপর ঢালিয়া দিয়া, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। থৈগুলি মাখা হইলে, অবশিষ্ট যে দিকি পরিমিত রস মাখা হইয়াছে, তাহা-ও উহার উপর ঢালিয়া, নাড়িতে থাকিবে। থৈগুলি উত্তমরূপে মাখা হইলে, পনের মিনিট পর্যন্ত উহা ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, ঢাকা খুলিলে দেখা যাইবে, থৈগুলি চিনির রসে গলিয়া, কাদার মত অর্থাৎ সন্দেশের ভায় হইয়াছে। এখন, পূর্ব-রক্ষিত উপকরণগুলি ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে।

এখন, এই কাদা কাদা মিষ্ট-দ্রব্যে সমুদায় ঘৃত গরম করিয়া, ঢালিয়া দিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। অনন্তর, একখানি থালায় ঘৃতের হাত মাখাইয়া, তাহাতে উহা ঢালিয়া দিবে। পরে, উহার উপর বেলুন দ্বারা বেলিয়া দিলে, ত্রিক্ বরফি ঢালার ভায় হইবে। থালায় কিছুক্ষণ থাকিলে, উহা বরফির ভায় কঠিন হইয়া আসিবে; তখন, ছুরী দ্বারা উহা চোকা কিংবা বাদামী, যে-কোন আকারে কাটিয়া লইবে। এই মিষ্ট-স্বাদ্য এক্ষণে থৈয়ের টাপা কহে। থৈয়ের টাপা গুরু-পাক খাদ্য।

## থাগড়াই মুড়কি ।

ব্রহ্মপুত্রের অন্তর্গত থাগড়াই নামক স্থানে, এই মুড়কি প্রস্তুত হইয়া থাকে বলিয়া, উহার নাম থাগড়াই মুড়কি হইয়াছে। এই মুড়কি অত্যন্ত সুখাদ্য, এজন্য উহার অতিশয় আদর।

থৈ এক ছটাক, দুই তার বন্দ চিনির রস এক সের, গাওয়া স্থত আধ সের, একটি জারকলের গুঁড়া, বোলটি ছোট এলাচ-চূর্ণ, জৈত্রী-চূর্ণ এক আনা এবং জারকানের গুঁড়া এক আনা।

থৈয়ের চাঁপায় ঘেরূপ থৈ ব্যবহার করিতে হয়, এই মুড়কিতে-ও সেইরূপ থৈ বাছিয়া লইবে। এখন একখানি কড়াতে সমুদায় স্থত ঢালিয়া গরম করিয়া লইবে। গরম হইলে তাহা অল্প পাত্রে রাখিয়া, পুনরায় কড়া-খানি জ্বালে বসাইয়া, তাহাতে সমুদায় থৈ ঢালিয়া দিবে, এবং প্রথম গরম স্থত, ক্রমে ক্রমে, থৈয়ে থাওয়াইতে থাকিবে। সমুদায় স্থত থাওয়ান হইলে, কড়াখানি উনান হইতে নামাইয়া লইবে।

এখন, চিনির রস, কড়া অথবা একখানি খুলিতে করিয়া জ্বালে চড়াইবে। এবং রস ফুটিয়া, মুড়কি মাথায় উপযুক্ত হইলে, নামাইবে। নামাইয়া একটু রস লইয়া খোলার গায়ে বিচ্ মারিতে থাকিবে। অধিক বিচ্ মারিলে রস জমিয়া উঠিবে। এজন্য অল্প পরিমাণে বিচ্ মারিয়া, রসে থৈ ঢালিয়া মুড়কি মাখিতে থাকিবে। এই সময় অস্ত্রান্ত উপকরণগুলি-ও উহার সহিত মিশাইয়া দিবে। এবং আন্তে আন্তে নাড়িতে থাকিবে। এই সময় দেখা যাইবে, এক একটি মুড়কি অত্যন্ত ফুলিয়া উঠিয়াছে, তখন উহা পাত্রান্তরে তুলিয়া লইলে-ই, থাগড়াই মুড়কি পাক হইল।



## আনন্দ লাড়ু ।

অন্নপ্রাশন, উপনয়ন এবং বিবাহ প্রভৃতি আনন্দ-জনক কার্যে এই লাড়ু হইয়া থাকে, তজ্জন্ত ইহাকে ‘আনন্দ-লাড়ু’ কহে। চাউল, তিল এবং গুড় প্রভৃতি দ্বারা উহা প্রস্তুত করিতে হয়। যে পরিমাণ চাউল (আতপ), তাহার অর্দ্ধেক পরিমাণ তিল হইলে-ই ভাল হয়। তবে উহার ন্যূনাধিক্য হইলে, আনন্দজনক অত্মরূপ হইয়া থাকে।

প্রথমে চাউল উত্তমরূপে ধোত করিবে, পরে তাহা কুটিয়া লইবে। লাড়ুর চাউল খিচ্-খুচ্ ভাবে কুটিতে হয় না; অর্থাৎ একটু যেন গোটা গোটা থাকে। এইরূপ নিয়মে চাউল কুটিয়া রাখিবে। পূর্বে-ই বলা হইয়াছে, যে পরিমাণ চাউল, তাহার অর্দ্ধেক তিল হইলে, উত্তম লাড়ু প্রস্তুত হইয়া থাকে। এক্ষণে ঐ পরিমিত তিল জলে ভিজাইয়া রাখিবে, উত্তমরূপে ভিজিলে তাহা জল হইতে ছাঁকিয়া তুলিবে। এই আর্দ্র অর্থাৎ ভিজা তিল, চটের উপর রাখিয়া, হাতে ঘসিতে থাকিবে, অল্পক্ষণ মধ্যে সেমুনার খোসা তিল হইতে পৃথক হইয়া যাইবে। অনন্তর, তাহা ঝাড়িয়া লইলে-ই তিল বসা হইল। পূর্বে যে রূপ নিয়মে চাউল কুটা বা গুঁড়ান হইয়াছে, এক্ষণে সেইরূপে তিলগুলি বেশ খেঁতলিয়া লইবে।

এক্ষণে, চাউলের গুঁড়া ও কুটাতিল এক সঙ্গে মিশাইয়া তাহা গুড়ে মাখিতে হইবে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, এই সময় উহাতে নারিকেল-কুরা মিশাইলে, অতি উৎকৃষ্ট আনন্দদায়ক আনন্দলাড়ু হইয়া থাকে। আর একটি কথা—গুড় দিয়া মাখিবার সময় উহাতে জল দিতে হয় না। সার ও মাতগুড় মাখিলে-ই হইল। কিন্তু যদি কেবল-মাত্র সারগুড় হয়, তবে তাহাতে অল্প পরিমাণে জল দিয়া গুঁড়া মাখান উপযুক্ত পাতলা করিয়া লইতে হইবে। উহা একরূপ নিয়মে

মাখিতে হইবে যেন অত্যন্ত থস-থসে বা খুব শক্ত গোছের না হয়। অনন্তর, সেই মাখা “কাই” দ্বারা এক একটি লাড়ু গড়াইতে হইবে।

এদিকে, ঘৃত বা খাঁটি সরিষার তৈল, জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে, এবং তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণে কাঁচা লাড়ু ঢালিয়া দিয়া ভাজিয়া লইবে। লাড়ু তালরূপ ভাজা হইলে, ফাটিয়া ফাটিয়া পড়িবে, এবং আহায়ে কোমল অথচ মোচক হইবে। এই ভাজিত লাড়ু চিনির রস অথবা গুড়ে পাক করিয়া লইলে-ই, উৎকৃষ্ট আনন্দলাড়ু প্রস্তুত হইল। ইহা অত্যন্ত গুরু-পাক, উদরাময় রোগে ব্যবহার করা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

## কটকটে বা পকান্ন ।

মটর কিংবা বুটের দাইলের বেসম জ্বলে গুলিয়া লইবে। এদিকে ঘৃত কিংবা তৈল জ্বালে পাকাইয়া, ঝাঝরা হাতায় গোলা দিয়া ঝুরি ঝাড়িতে থাকিবে। ঝুরিগুলি উত্তমরূপ ভাজা হইলে, তাহা চিনির রসে কিংবা গুড়ে পাক করিয়া, মুড়কি মাখার স্থায় মাখিয়া, মোয়ার আকারে গড়াইয়া লইলে-ই, কটকটে প্রস্তুত হইল। কটকটেকে কোন কোন স্থানে পকান্ন-ও कहিয়া থাকে। উদরাময় রোগে ইহা ব্যবহার নিষিদ্ধ।

## তিলেখাজ।

**চিনির** রস অথবা খাঁড়-গুড় জালে চড়াইয়া, কড়া-পাকে ফুটাইবে। অনন্তর, তাহা “বিচ্‌ মারিয়া,” পাটায় ঢালিয়া দিবে। ঐ সময় ঘসা তিল উহাতে ছড়াইয়া দিয়া, এক একখানি চাকুতি প্রস্তুত করিলে-ই, তিলে-খাজা তৈয়ার হইল।

## মঠ।

**বা**তাসা প্রভৃতি যে নিয়মে পাক করিতে হয়, সেই নিয়মে চিনির রস তৈয়ার করিয়া, কাঠের ছাঁচে ঢালিয়া দিলে, অল্পক্ষণ মধ্যে উহা জমিয়া আসিবে। অনন্তর, ছাঁচ হইতে খুলিয়া লইলে-ই, মঠ প্রস্তুত হইল।

## এলাচদানা।

**চিনির** রস কড়া পাকে তৈয়ার করিয়া, তদ্বারা এলাচের দানা, মুড়কি মাখার দ্বার রসে উপড়াইয়া লইবে।

## গুড় ও চিনির মিষ্কান্ন।

**ইহ** ও খেজুর-গুড় দ্বারা নানা প্রকার মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইতে দেখা যায়। যে নিয়মে ঐ সকল মিষ্ট-দ্রব্য পাক করিতে হয়, তাহা

লিখিত হইল, 'এক্ষণে কেবলমাত্র গুড় ও চিনি-প্রস্তুত ঔষ্য-সমূহের নাম উল্লেখ করা যাইতেছে।

গুড়ের মিষ্টান্ন।

- ১। গুড়ের পাটুলি বা নবাত।
- ২। বাতাসা।
- ৩। গুড়ের মুড়কি।
- ৪। গুড়ের নারিকুলি।
- ৫। চিড়ার চাক্তি।
- ৬। মুড়ির চাক্তি।
- ৭। মোয়া।
- ৮। কটকটে।

চিনির মিষ্টান্ন।

- ১। কদমা।
- ২। বাতাসা।
- ৩। মঠ।
- ৪। তিলেখাজা।
- ৫। মিছরি।
- ৬। ওলা।
- ৭। মুড়কি।
- ৮। খৈচুর।
- ৯। খৈয়ের টাপা।
- ১০। এলাচদানা।
- ১১। গোলাপী লেউড়ি।





## তৃতীয় পরিচ্ছেদ ।

### স্বত-পক প্রকরণ।

মিষ্টান্ন ।



অকাল যত রোগের সৃষ্টি হইতেছে, পূর্বে কিন্তু এরূপ ছিল না। কেবলমাত্র যে, জল-বায়ুর দোষে রোগের অধিকার বৃদ্ধি হইতেছে, তাহা নহে; দূষিত খাদ্য আহার, তাহার একটি অগ্রতম কারণ। পূর্বে সুলভ মূল্যে খাদ্য-দ্রব্য পাওয়া বাইত, সুতরাং তাহাতে কোন প্রকার ভেজাল চালাইতে লোকের প্রবৃত্তি হইত না। এখন, দ্রব্যের মূল্য-বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ভেজাল-ও বৃদ্ধি হইতে আরম্ভ হইয়াছে। সুতরাং বিষাক্ত খাদ্য এক-প্রকার হস্তাপা হইয়াছে বলিলে-ও অত্যাক্তি হয় না।

এদেশে দুগ্ধ ও স্বতজাত মিষ্টান্ন লোকে প্রচুর পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকে; দুগ্ধের বিষয় এই যে, এই পবিত্র খাদ্য-সমূহ দিন দিন যেরূপ দূষিত ও অস্বাস্থ্য-কর হইয়া উঠিতেছে, তাহাতে দেশের স্বাস্থ্য যে, বিনষ্ট

হইবে, তাহা আর আশ্চর্যের বিষয় কি ? এ সম্বন্ধে স্বাস্থ্য-পত্র বথার্থ-ই বলিয়াছেন । স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয় প্রস্তাব নিম্নে উদ্ধৃত হইল ।

“মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টান্ন না পাইলে, ছেলেরা ছাড়ে না, কঁদিয়া পিতা-মাতা আত্মীয়বর্গকে অস্থির করে । শুদ্ধ ছেলেদের নোষ দিলে-ই বা চলিবে কেন ? আমাদের-ও দোকানের খাবার না খাইলে চলে না । অথচ, দোকানের খাবার খাইয়া-ই, আমরা অনেক রোগকে ডাকিয়া আনি । অল্পের পীড়া ত বাজারের খাবার খাইয়া-ই হয় । সহরের বার আনা লোকের অল্পের পীড়া, ইহা ত সকলে-ই দেখিতেছেন । কিন্তু তাহার প্রতিবিধানের উপায় কি ? কয়জন লোক, গৃহে মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টান্ন প্রস্তুত করিয়া, রসনা তৃপ্ত করিতে পারেন ? স্নাত, চিনি ও ময়দা একত্র পাক করিয়া-ই অধিকাংশ মিষ্টান্ন প্রস্তুত হয় । এই তিন দ্রব্য পৃথক্ পৃথক্-রূপে অধিক পরিমাণে আহার করিলে-ও কোন পীড়া জন্মে না । কিন্তু, যখন-ই তিনে এক হইয়া, পাক হয়, তখন-ই তাহা গুরু-পাক হইয়া উঠে, সহজে আর হজম হইতে চাহে না ।

একে ত মিঠাই প্রভৃতি সহজে গুরু-পাক, তাহার উপর যদি ঐ সকল দ্রব্য বিগুণ্ড না হয়, তাহা হইলে ত সোণায় সোহাগা হইল । সহরে বা মফঃস্বলে, যত মিঠাইকর দেখিবে, সকলের-ই পুঁজি অল্প । কাজে-ই হুঁটাকা লাভ করিবার জন্ত, তাহার খুঁজিয়া খুঁজিয়া, যত জঘন্ত স্নাত, চিনি ও ময়দা অল্প মূল্যে খরিদ করিয়া, খাদ্য প্রস্তুত করে । ইহাতে-ও যদি পীড়া না হইবে, তবে হইবে কিসে ? তাহার উপর আবার রাস্তার যত ধূলা উড়িয়া, মিঠাই আদির কলেবর গুণ্ট করে !

দোকানের কড়াই প্রভৃতি মিষ্টান্ন-প্রস্তুতের আধারগুলি, যিনি স্বচক্ষে মনোযোগের সহিত দেখিয়াছেন, তিনি-ই জানেন, ঐগুলি কিরূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ! ভেজাল দেওয়া স্নাত ব্যবহার করিলে, আইনামুসারে দণ্ড হয় সত্য, কিন্তু কার্যতঃ, এ বিষয়ে কর্তৃপক্ষের সেরূপ দৃষ্টি আছে কি ? হেল্‌থ-

অফিসারের ঐ বিষয়ে অধিকতর অনোযোগী হওয়া আবশ্যিক । আর আমাদের বাবু-ই বা কি করিতেছেন ? তাহারা দরজিকুল উদ্ধার করিয়াছেন । মুসলমান দরজির দোকান ভাঙা আর দেখা যায় না । কাগড়ের দোকান-ও অনেকে করিয়াছেন । ভাল-রকম মিষ্টানের দোকান করিলে কি চলে না ? ভাল মাল-মসলা ব্যবহার করিয়া, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নভাবে মিষ্টাইয়ের দোকান করিলে, না চলিবার কোন কারণ দেখা যায় না । গ্রাসকেসের ভিতর জ্যাকেট, বডি, ফুলদার শাটী রাখিয়া, যদি ব্যবসা চলে, তবে গ্রাসকেসে ভাল ভাল মিঠাই প্রভৃতি মিষ্টান্ন রাখিয়া, রাস্তার ধূলায় হাত হইতে সেগুলিকে রক্ষা করিয়া, ব্যবসা করিলে, নিশ্চয়-ই লাভ হইতে পারে । দশ পনের টাকা বেতনে সামান্য চাকরী করা অপেক্ষা, এরূপ কার্যে লাভ ও সত্তম আছে বলিয়া-ই আমাদের বিশ্বাস । সঙ্গে সঙ্গে স্বজনগণের স্বাস্থ্য-রক্ষা বিষয়ে-ও সহায়তা করা হয় ।”

আমাদের বিশ্বাস, শিক্ষিত লোক খাদ্যের ব্যবসা করিলে, দেশের প্রভূত উপকার হইবার কথা । অশিক্ষিত ব্যবসায়িগণ মস্তক পরিচালনা করিয়া, কোন প্রকার খাদ্যাদির আবিষ্কার করিতে সমর্থ হয় না । তাহারা পুরুষাত্মকমে যে যে জিনিষ প্রস্তুত করিয়া আসিতেছে, তাহা-ই লইয়া নাড়া-চাড়া করিতেছে । লোকের স্বাস্থ্য ও রুচি বুঝিয়া, তাহারা ক্রযাদি প্রস্তুত করে না ; এই জন্য-ই মিষ্টানের কোন প্রকার উন্নতি দেখা যায় না ।

## ময়দার রঙ করিবার নিয়ম ।

স্বাস্থ্য-পক ক্রযাদি মাল্য বর্ণে সুরঞ্জিত হইলে, উহা দেখিতে অতি মনোহর হইয়া থাকে । কিন্তু তাহারা আশ্বাসনের কোন পরিবর্তন হয় না ।

আমাদের বিবেচনায়, খাদ্য-দ্রব্য স্বাভাবিক অবস্থায় রাখা-ই সুব্যবস্থা । কারণ, বাহ্যতে স্বাস্থ্যের কোন প্রকার ব্যাঘাত হইবার সম্ভব, তাহা পরিত্যাগ করা-ই সুপরামর্শ । তবে যে সকল দ্রব্য সংমিশ্রণে কোন প্রকার অপকার না হয়, তাহাতে কোন আপত্তি না থাকিবার কথা । ফলতঃ, খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুতকালে স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিরা, তাহা প্রস্তুত করা-ই কর্তব্য । যে নিয়মে ময়দায় রঙ করিতে হয়, তাহা নিম্নে লিখিত হইতেছে ।

বাদামী বর্ণ ।—চারি মাসা লেবু ( কাগজী বা পাতি ইত্যাদি ) রসে এক মাসা জাকরণ-বাটা মিশাইয়া, লসুদায় ময়দায় মাখাইরা খমির প্রস্তুত করিলে, উহার বাদামী বর্ণ হইবে ।

কৃষ্ণবর্ণ ।—সুপারি পোড়াইয়া ছাই করিবে । এই ছাই ময়দায় মিশাইয়া লইলে কৃষ্ণবর্ণবিশিষ্ট হইবে ।

পীতবর্ণ ।—এক খণ্ড লৌহ আগুনে জাল করিয়া পোড়াইবে । পরে, এক পোয়া ডালিমের রসে উহা ভুবাইয়া ধরিবে । এইরূপ দুই তিনবার করিলে-ই উহা পীতবর্ণ হইবে । এখন উহা ময়দায় মাখাইলে, উহার বর্ণ পরিবর্তিত হইবে ।

## খমির প্রস্তুত করিবার নিয়ম ।

লুচি, কচুরি, গজা প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে টাটকা ময়দা-ই প্রয়োজন । ময়দা টাটকা, উপযুক্ত পরিমাণ ময়দা এবং মাখিবার সুব্যবস্থা অর্থাৎ ঠান্ডা উত্তমরূপ হইলে, তদ্বারা উৎকৃষ্ট সুত-পক দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে । এক্ষেত্রে আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, ময়দা অত্যন্ত দ্রিষ্ট হইলে, তাহাতে অধিক সুত টানিয়া থাকে । মোটা ময়দায় সুত আর



লাগে। সে বাহা হউক, এক্ষণে যে নিয়মে খমির প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা লিখিত হইতেছে।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—ময়দা এক পোয়া, অল্প দধি দেড় তোলা, এবং চারি মাসা মোরি ভিজান জল।

গরম জলে অল্প দধি ও মোরী ভিজান জল মিশাইয়া, তদ্বারা ময়দা মাখিরা, এক দণ্ড পর্য্যন্ত উত্তমরূপে ঠাসিবে। কিন্তু গ্রীষ্মকাল হইলে ঠাণ্ডা জলে উহা মাখিবে। কেবলমাত্র শীতকালে গরম জল ব্যবহার করিবে। অনন্তর, তুলা-পূর্ণ বস্ত্র দ্বারা ঐ ময়দা দুই প্রহর পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখিলে, উৎকৃষ্ট খমির প্রস্তুত হইবে। এই খমির দ্বারা অতি উপাদেয় দ্বত-পক্ দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে।

## লুচি।

**ভাল** লুচি প্রস্তুত করিতে হইলে, ময়দায় ময়ান দিয়া উহা ভাজিতে হয়। ময়ান না দিলে লুচি কড়া হয়। আবার ময়ান অধিক হইলে লুচি ভাজিয়া যায়। একত্র সচরাচর সের প্রতি এক ছটাক হইতে আধ পোয়া পর্য্যন্ত ময়ান দেওয়া হইয়া থাকে। ময়দায় জল মাখিবার সময় তাহাতে উত্তমরূপে দ্বত মাখানকে “ময়ান” দেওয়া করিয়া থাকে। লুচি, কুটি এবং পরোটা প্রভৃতির ময়দা খুব ঠাসিয়া মাখিতে হয়। ময়দা দ্বত ঠাসা ভাল হয়, লুচি তত-ই ফুল্‌কো এবং মোলায়েম হয়। ময়দা মাখিবার সময় যেন জল অধিক হইয়া, উহা ধস্-ধসে না হয়। ময়দা-মাখা ভাল হইলে, লুচি-ও যে উৎকৃষ্ট হইবে, তাহা যেন মনে থাকে। ময়দা মাখা হইলে, সেই ময়দায় এক একটি গুটি অর্থাৎ লেচি বা লেটী কাটিতে হয়। অনন্তর, সেই লেচি বেলিয়া লইলে-ই লুচি-বেলা

হইল । সচরাচর লুচি বেলিতে ঘৃত, তৈল এবং ময়দা ব্যবহৃত হইয়া থাকে । জালে ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তাহাতে লুচি ছাড়িয়া দিতে হয় । ঘূতে লুচি দিয়া ঝাঝরি অথবা খুস্তি দ্বারা তাহা সামান্তরূপে টিপিয়া ধরিবে । এইরূপ ঝটপিয়া ধরিলে, উহা স্নগোল হইয়া ফুলিয়া উঠিবে । এক পিট ফুলিয়া উঠিলে, উন্টাইয়া দিবে । অনন্তর, তাহা তুলিয়া লইলে-ই লুচি ভাজা হইল । ভাজা লুচি জাঁকে রাখিলে, তাহা অধিকক্ষণ পর্য্যন্ত গরম থাকে । গরম গরম লুচি উত্তম স্ন্যাদ্য ।

আয়ুর্বেদ-মতে লুচির গুণ ।—মধুর-রস, কিকিৎ অন্ন-পাক, রুক্ষ ও মল-রোধক এবং বাত-শ্লেষ্মা, আমদোষ, গ্রহণী ও কাস-রোগে শাস্তি-কারক ।

## খাস্তাই লুচি ।

এই লুচির ময়দার, সের প্রতি এক পোয়া পর্য্যন্ত, ঘূতের ময়দান দিতে পারা যায় । ময়দা খুব ঠাসিয়া মাখা আবশ্যক । বেলিবার সময় ঘেন লুচি স্নগোল হয় । উহা ঘূতে ছাড়িয়া দিলে, স্নন্দররূপ ফুলিয়া উঠিবে । ভাজার পর আস্তে আস্তে উহা সাজাইয়া রাখিতে হয়, নতুবা ভাজিয়া বাইবার সম্ভাবনা ।

## ফুল্কা লুচি ।

সের প্রতি এক ছটাক ঘূতের ময়দান দিয়া, ফুল্কা লুচি ভাজিতে হয় । অস্তান্ত লুচি ভাজিবার নিয়মানুসারে এই লুচি ভাজিতে হয় । প্রভেদের মধ্যে, উহা স্নগোল অথচ ছোট ছোট আকারে বেলিয়া লইতে

হয়। ভাজার পর-ও অনেককণ পর্যন্ত উহা ফুলা থাকে, এইজন্য উহাকে ফুলকো লুচি কহে।

## রাধাবল্লভী লুচি।

অগ্নিতে লুচি প্রস্তুতের নিয়মানুসারে ইহার-ও ময়দা মাথিতে হয়। তবে প্রভেদের মধ্যে, উহার আকার অত্যন্ত বড় এবং লুচি বেলি-বার সমন্বয়, লেচির মধ্যে কলাই-দাইলের পূর দিতে হয়। লুচি এক এক-খানি থালার স্থায় হইয়া থাকে। এইরূপ বড় আকারের লুচিকে রাধাবল্লভী লুচি কহে। কেহ কেহ আবার মোরী-বাটা প্রভৃতি মসলা ও হিঙ্ মাথিয়া-ও ভাজিয়া থাকে। ময়দার অগ্নিতে দ্রব্য মিলাইলে, তাহার আশ্বাদন-ও অনুরূপ হইয়া থাকে।

## মাধুরী বা মাধুপুরী।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, স্বত বেড় পোয়া, চিনি এক পোয়া, জিঞ্জী, গোলমরিচ, বড় এলাচ উপযুক্ত পরিমাণ এবং লবঙ্গ সাতটি।

প্রথমে হামামদিস্তার অথবা শিলে উত্তমরূপ মসলাদি পেষণ করিবে অনন্তর, তাহাতে সরুদর মসলা ও চিনি মিলাইবে। মসলার যেন খিচ না থাকে। এখন এই মসলা-মিশ্রিত দ্রব্য লেচির ভিতর পূর দিয়া, ভাজিয়া লইবে। এই ভাজিত লুচিকে মাধুরী বা মাধুপুরী কহিয়া থাকে।

## ক্ষীর ও ছানার লুচি ।

হিন্দুজাতির খাদ্য মধ্যে ক্ষীরের লুচি একটি উৎকৃষ্ট খাদ্য । লুচি প্রস্তুত করিবার নিয়মানুসারে টাটকা অথচ মিহি ময়দার ময়দান দিয়া মাখিয়া রাখ । এদিকে কঠিন আকারের ক্ষীর উত্তমরূপে বাটিয়া লও । ক্ষীর বাটিলে, উহা মোমের জায় নরম হইয়া আসিবে, অথচ তাহাতে থিচ থাকিবে না । এখন এই ক্ষীরের লেচি কাটিয়া ছোট ছোট লুচির জায় বেলিয়া রাখ । পূর্বে যে ময়দা মাখা হইয়াছে, তদ্বারা এক একখানি লুচি ক্ষীরের লুচির জায় বেলিয়া লও । এখন একখানি ময়দার লুচির উপর, একখানি ক্ষীরের লুচি স্থাপন কর, এবং তাহার উপর আবার আর একখানি ময়দার লুচি ঢাকা দেও, অর্থাৎ ভিতরে ক্ষীরের লুচি ও উপরে ময়দার লুচি দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া রাখ, এবং তাহার চারি ধারে একরূপ নিয়মে মুড়িয়া দেও, যেন ক্ষীরের লুচি বাহির হইয়া না পড়ে ।

লিখিত নিয়মে লুচি বেলিয়া তাহা স্নাতে ভাজিতে হইবে । লুচি-ভাজার নিয়মানুসারে ভাসা স্নাতে উহা ভাজিবে । কারণ, স্নাত অন্ন হইলে, ভাল ফুলিয়া উঠিবে না । ভাজা-দ্রব্য না ফুলিলে তাহা তত সুখাদ্য হয় না, কঠিন ও নিরেট হয় । ক্ষীরের লুচি অত্যন্ত ফুলিয়া থাকে । স্নাতে যেমন লুচি ভাজা হইবে, সেই সময় উনানের নিকট, একটি পাत्रে চিনির রস রাখিতে হইবে । লুচি ভাজা হইলে অর্থাৎ স্নাত হইতে ফুলিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে । এই লুচি টাটকা থাইতে এক প্রকার আনন্দন, আর বাসী হইলে অল্পরূপ হইয়া থাকে । ক্ষীরের লুচি অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিতে হইলে, ক্ষীরের সহিত অল্প-পরিমাণে গোলাপী আতর এবং পেস্তা ও বাদাম বাটা মিশাইয়া লইলে, আর-ও ভাল হয় । আতর ব্যবহারে ষাঁহাদের আপত্তি থাকে, তাহারা

উহার পরিবর্তে ছোটএলাচ-চূর্ণ ব্যবহার করিতে পারেন। ক্ষীরের জ্বায় ছানা দ্বারা-ও লুচি তৈয়ার হইয়া থাকে। ছানা ও ক্ষীরের লুচি প্রস্তুত করিবার নিয়ম এক-ই প্রকার। তবে ছানা সম্বন্ধে প্রভেদ এই, উহা টাটকা হওয়া চাই, এবং ভাল করিয়া জল বাহির করিতে হয়।

## মানকচুর লুচি।

যে নিয়মে রুটির আটা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়মে মানকচুর আটা প্রস্তুত করিবে; অর্থাৎ কচুর খোসা ছাড়াইয়া, তাহা খণ্ড খণ্ড করিয়া, রোদ্রে গুঁড় করিয়া, যাতায় ভাজিয়া লইলে-ই, আটা প্রস্তুত হইবে। এই আটাতে সামান্য ময়দা মিশাইয়া, লুচি ভাজার নিয়মে ভাজিয়া লইবে।

## কাঁটাল-বিচির লুচি।

কাঁটাল-বিচি দ্বারা নানাবিধ ব্যঞ্জন হয়, তাহা সকলে-ই অবগত আছেন। কিন্তু উহাতে এক প্রকার লুচি প্রস্তুত হইয়া থাকে। এই লুচি ময়দার লুচি অপেক্ষা কিছু মিষ্ট আশ্বাদন-বিশিষ্ট। সুপক কাঁটালের পুট বিচি, দুই তিন খণ্ড করিয়া রোদ্রে গুঁকাইতে হয়। উত্তমরূপে গুঁড় হইলে, তাহা যাতায় ভাজিয়া আটা প্রস্তুত করিতে হয়। এখন এই আটা দ্বারা ময়দার জ্বায় লুচি বেলিয়া ভাজিয়া লইতে হয়। কেহ কেহ আবার এক ভাগ ময়দার সহিত তিন ভাগ এই আটা মিশাইয়া লুচি তৈয়ার করিয়া থাকেন।

## নারিকেলের মিষ্ট লুচি ।

নারিকেল দ্বারা লুচি প্রস্তুত করিলে, তাহা অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে । নারিকেল দ্বারা দুইপ্রকার নিয়মে লুচি প্রস্তুত হইয়া থাকে । নারিকেল কুরিয়া তাহার দুধ বাহির করতঃ, সেই দুধে লুচির ময়দা মাখিয়া লইলে হইতে পারে । দ্বিতীয়তঃ, নারিকেল-কুরা উত্তমরূপ চন্দনের মত বাটিয়া, লুচির ময়দায় মিশাইয়া উত্তমরূপ ঠাসিয়া লইবে, এবং প্রয়োজন মত জল দিবে । মিঠা লুচি করিতে হইলে, এই সময় তাহাতে চিনি মিশাইতে হইবে । কিন্তু উহাতে চিনি মিশাইলে, ময়দা অত্যন্ত পাতলা বা ধস-ধসে হইয়া আসিবে । সুতরাং তাহাতে প্রয়োজন মত শুঁড়া ময়দা মিশাইয়া লইলে-ই উহা সুধরাইয়া যাইবে । চিনি মিশাইয়া লেচি অধিকক্ষণ না রাখিয়া, শীঘ্র শীঘ্র বেলিয়া লুচি ভাজিয়া লইবে । এই লুচি বড় আকারের না করিয়া, ছোট ছোট করিলে-ই ভাল হয় । লুচি ভাজিবার সময়, ঘূতের উপর উহা ছাড়িয়া দিয়া, তাহার মধ্যস্থল আস্তে আস্তে ঝাঝরি দ্বারা টিপিয়া ধরিলে তাহা খুব ফুলিয়া উঠিবে । এক পিঠ ফুলিয়া উঠিলে, অপর পিঠটি উন্টাইয়া দিবে । ইচ্ছা হইলে, মিষ্ট না দিয়া-ও কেবলমাত্র নারিকেল দ্বারা লুচি তৈয়ার করিতে পারা যায় । যে নিয়মে নারিকেল মিশাইয়া ময়দা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই প্রকার ময়দার কুটি ও পরোটা হইতে পারে । নারিকেলের লুচি, কুটি এবং পরোটা অত্যন্ত নরম হইয়া থাকে । লুচি ও পরোটা প্রভৃতি গরম গরম আহারে বেশ সুখাদ্য ।

## ব্রহ্মানন্দ-পুরি ।

উপকরণ ও পরিমাণ ।—ময়দা এক সের, হুত দেড় পোয়া, কীর আধ পোয়া, চিনি তিন ছটাক, জরিদ্রী-চূর্ণ, পোলমরিচ-চূর্ণ ও বড় এলাচ-চূর্ণ উপযুক্ত পরিমাণ ।

ময়দার এক ছটাক ঘূতের ময়দা দিয়া উত্তমরূপে মাখিয়া লইবে। পরে জল দিয়া খুব দলিতে থাকিবে। লুটির ময়দা যেরূপ নিয়মে দলিতে হয়, সেইরূপ দলিয়া লও। এখন উহাতে চব্বিশটা লেট্ট পাকাইয়া রাখ। এদিকে পাক-পাত্রে করিয়া ক্ষীর ভাজিতে থাক। লাল্ছে ধরণের হইলে, জাল হইতে নামাইয়া রাখ, এবং ঠাণ্ডা হইলে চিনি ও পূর্বোক্ত সমুদায় গুঁড়া মসলা ঐ ক্ষীরের সহিত বেশ করিয়া মিশ্রিত কর। এখন এই মসলা-মাখা ক্ষীরে চব্বিশটি লেট্ট কাট। এই ক্ষীরের লেট্ট প্রত্যেক ময়দার লেট্টের ঠুলির ভিতর পুর আঁটিয়া দেও। এখন রুটি বেলার গায় শুক ময়দা দিয়া, এক একটি লেট্ট বেলিতে থাক। একটু সাবধানে উহা বেলা আবশ্যক, অর্থাৎ বেলার দোবে যেন ভিতরের ক্ষীর বাহির হইয়া না পড়ে। এদিকে ঘূত জালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং তাহাতে এক একখানি পুরি ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। এই পুরি একটু কড়া করিয়া ভাজিয়া লইবে।

## বিলাতী কুমড়ার লুটি।

সুপক কুমড়া লুটি প্রস্তুতের পক্ষে প্রস্তুত। কারণ, সুপক কুমড়া অত্যন্ত মিষ্ট হইয়া থাকে। প্রথমে পাকা কুমড়াটির মধ্যভাগ চিরিয়া দুই খণ্ড কর; অনন্তর, ভিতরের আঁত প্রভৃতি ফেলিয়া পরিষ্কার কর। এখন কুমড়াটির চেরা-মুখ সংযোগ পূর্বক বাধিয়া পুরুভাবে মাটির লেপ দাও, পরে তাহা আগুনে (কাঠের কয়লায়) পুড়াইতে থাক। উত্তমরূপে দহ হইলে তুলিয়া জোড়টি খুলিয়া লও। যখন বেশ ঠাণ্ডা হইয়াছে দেখিবে, তখন কুমড়ার ভিতর হইতে কর্ণযবৎ শাঁস বাহির করিয়া, ময়দার

সহিত মাখিতে থাক। অনন্তর, সেই ময়না দ্বারা লুচি প্রস্তুত করিয়া লও। এই লুচি অত্যন্ত ফুলিয়া থাকে। বিলাতী কুমড়ার লুচি অত্যন্ত কোমল, মুখ-রোচক এবং সুমিষ্ট।

## মিষ্টপুри

এক সের ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়না দিবে। পরে তাহাতে গরম জল দিয়া লুচির উপযুক্ত মাখিয়া লইবে। এদিকে পেস্তা-বাটা এক পোয়া, বাদাম-বাটা আধ পোয়া, আদার রস দুই তোলা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, এবং মিছরির বুকনি (অর্থাৎ কুচা কুচা দানা) পরিমাণ মত, এক সঙ্গে মিশাইয়া পূর তৈয়ার করিয়া লইবে। পূর্বে যে ময়দা মাখা হইয়াছে, তাহা বড় কচুরির ছায় তৈয়ার করিয়া, তন্মধ্যে এই পুর দিয়া কচুরির ছায় ভাজিয়া লইলে, মিষ্টপুৰী তাকা হইল।

## হুন্ধের পুরি।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—হুন্ধ দুই সের, ঘৃত এক হটাক, মিছরি ও ছোট এলাচ চূর্ণ আবশ্যক মত।

প্রথমে একখানি পিতলের পরিষ্কৃত প্রস্তুত কড়া জ্বালে চড়াইয়া, একখানি নেকড়া ঘূতে ভিজাইয়া কড়াইয়ের যে পরিমাণ স্থান ব্যাপিয়া পুরি হইবে, সেই পরিমিত স্থানে ঐ নেকড়া দ্বারা লেপিয়া দিবে। তদনন্তর, ঘৃত-মাখা স্থানে একখানি কুমাল দ্বারা তিন চারিবার উত্থলান হুন্ধ লেপিয়া দিয়া, কড়াইয়ের নীচে অতি মৃদু উত্তাপ দিবে। হুন্ধ শুক হইয়া আসিলে, তৎপরি কুমালদ্বারা সাতবার ঐ প্রকারে হুন্ধ লেপিয়া দিবে। এই হুন্ধ অম্লি



গেলে, পুনর্ব্বার পূর্ব্ববৎ ঘৃত লেপিয়া ছুঁ লেপিবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত উপযুক্ত পরিমাণে পুরি পুৰ না হইবে, ততক্ষণ মধ্যে মধ্যে ঐরূপ নিয়মে লেপ দিবে। উপযুক্তরূপ পুৰ হইলে, পাক-পাত্র নামাইয়া তৎক্ষণাৎ তত্পরি মিহরির কুচি ও এলাচ-চূর্ণ ছড়াইয়া দিবে। অনন্তর, কড়াইয়ের গা হইতে আস্তে আস্তে উহা তুলিয়া লইলে-ই ছন্ধের পুরি প্রস্তুত হইল। পুরি তুলিয়া লইলে যে অবশিষ্ট ছুঁ থাকিবে, তাহা চাঁচিয়া লইলে উত্তম খাদ্য হইবে।

## দধির লুচি।

ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের। বাঁধা দধি আধ পোয়া। প্রথমে ময়দার দধি মিশাইয়া খুব দলিতে থাকিবে। পরে তাহাতে দশ তোলা ঘৃত মিশাইয়া অত্যন্ত মর্দন করিবে। ভালরূপ মর্দিত হইলে, গরম জল দ্বারা তাহা মাখিবে। জল মাখা হইলে, আবার আধ পোয়া ঘৃত ঐ ময়দার মাখিয়া মুঠ্যাঘাতে দলিতে থাকিবে। উত্তমরূপ দলা হইলে, তদ্বারা এক একটী লেচি কাটিবে, সেই লেচি ঠিক গোলাকার করিয়া বেলিবে। অনন্তর, তাহা ভাসা ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই দধির লুচি প্রস্তুত হইল।

## মিষ্ট গোকুল-পুরি

কেহ কেহ বলিয়া থাকেন, শ্রীকৃষ্ণ এই লুচি খাইতে ভাল-বাসিতেন বলিয়া-ই, ইহার নাম গোকুল-পুরি হইয়াছে। এই পুরি বেশ সুখাদ্য। নারিকেল-দ্রব দ্বারা গোকুল-পুরি প্রস্তুত করিতে হয়। দুগ্ধের ময়দা যে নিয়মে মাখিতে হয়, সেই নিয়মে, জলের পরিবর্তে,

নারিকেল-ত্বখে ময়দা মাখিবে। মিষ্ট পুরি ভাজিতে হইলে, নারিকেল-ত্বখে চিনি মিশাইয়া ময়দা মাখিবে। এখন, ছোট ছোট এক একটি লেচি কাটিয়া, তদ্বারা সুগোল লুচি বেলিবে। পরে তাহা স্নাতে ভাজিয়া লইবে। স্নাতে ভাজিবার সময় মধ্যে মধ্যে, কাঁকরা হাতায় লুচি স্নাতে ডুবাইয়া ধরিবে, ধুব ফুলিয়া উঠিবে। গোকুল-পুরি ক্বীরে ডুবাইয়া খাইতে বড় ভাল লাগে। যদি নিম্কে করিতে ইচ্ছা হয়, তবে ময়দায় লবণ মিশাইয়া লইয়া, নারিকেল-ত্বখে মাখিবে। আর মাখা ময়দায় কিছু কালজীরা ও লেবুর রস মিশাইলে, নিম্কে অত্যন্ত সুখাদ্য হইবে। অনন্তর, নিম্কে ভাজার নিয়মানুসারে ময়দা বেলিয়া, উহা ভাজিয়া লইবে।





## চতুর্থ পরিচ্ছেদ ।



### রুটি, পরোটাদি প্রকরণ ।



ময়দায় ময়দান দিয়া লইলে, রুটি কিংবা পরোটা অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে। ময়দান দেওয়ার পর, জল মাখিয়া ষত ঠাসিতে পার তত-ই উত্তম ; ভালরূপ ঠাসা হইলে, তদ্বারা এক একটি লেচি কাটিবে। পরে কোন পাত্রে গুঁড়া ময়দা ছড়াইয়া, তাহাতে ঐ লেচি রাখিয়া, বেলনা দ্বারা গোলাকার ভাবে বেলিয়া রুটি তৈয়ার করিবে।

সুজির রুটি তৈয়ার করিতে হইলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে ময়দা মিশাইয়া লইলে ভাল হয়। কেবলমাত্র সুজি দ্বারা-ও রুটি হইতে পারে। তবে উহা কিছুক্ষণ জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, প্রস্তুত করিলে ভাল হয়। রুটি তাওয়ার উপর আগুনের আঁচে রাখিয়া, যখন দেখা যাইবে, ফুলিয়া উঠিবার উপক্রম হইয়াছে, তখন তাওয়া হইতে তুলিয়া, উনানে আগুনের উপর রাখিলে-ই উত্তম ফুলিয়া উঠিবে। অনন্তর, তাহা ঝাড়িয়া

গরম ঘৃত মাখাইয়া লইলে-ই হইল । ইচ্ছা হয় যদি, অগ্রে জলের হাত মাখিয়া, পরে ঘৃত মাখাইতে-ও পারা যায় । কিন্তু ঘৃত মাখার পর, পুনর্ব্বার আগুনের উপর রুটির গোছা ধরিয়া গরম করিয়া লইলে ভাল হয় ।

**পরোটা**—রুটির জায় ময়াদ দিয়া, পরোটার ময়দা মাখিয়া লইবে । প্রথমে যেমন রুট বেগিতে হয়, সেইরূপ লেচি ( আধ পোয়া হইতে এক পোয়া পরিমাণে ) বেলিয়া গোলাকার কর, পরে তাহা উন্টাইয়া একটি ভাঁজ কর, এখন এক দিকের কোণ ধরিয়া, অপর দিকের কোণে যোগ কর ; এবং প্রত্যেক ভাঁজে ঘৃত লেপিয়া বেল । কেহ কেহ আবার ঐরূপ পাঁচ সাত ভাঁজ করিয়া, প্রত্যেক ভাঁজে ঘৃত দিয়া বেলিয়া, পরোটা তৈয়ার করিয়া থাকেন । বাস্তবিক, এইরূপ পরোটা সুখাদ্য হইয়া থাকে । অনন্তর, তাহা ভাজিয়া বা সেকিয়া লইবে । প্রথমে তাওয়াতে একটু ঘৃত দিয়া গরম করিবে, তাহার উপর বেলা পরোটাখানি রাখ, এবং মুহূ তাপ দিতে থাক । তীব্র আল পাইলে পুড়িয়া উঠিবার উপক্রম হইলে উন্টাইয়া দিবে, এবং পরোটার উপরে ও নীচে ঘৃত দিবে । আর ভাঁজের জোড়ের মুখ খুন্টি দ্বারা টিপিয়া ধরিবে । এইরূপ ধরিলে উহা উত্তমরূপ ফুলিয়া উঠিবে, অর্থাৎ সামান্যরূপ টানিলে-ই, পরতে পরতে খুলিয়া যাইবে । পরোটা প্রস্তুত করিয়া, গরম গরম আহার করিলে সুখাদ্য হয় । ঠাণ্ডা হইলে পুনরায় আগুনে গরম করিয়া লইলে ভাল হয় । লুচি অপেক্ষা পরোটার ঘৃত কম লাগিয়া থাকে অথচ খাইতে বেশ মুখ-শ্রিয় ।

**আয়ুর্বেদ-মতে রুটির গুণ ।**—গুরু-পাক, কচি-কর, পচ জনক, বল-কারক ও শতু-বর্দ্ধক এবং বায়ু ও কফ-নাশক ।

## আলুর রুটি ।

এক সের আলু সিদ্ধ করিয়া নিকাস করিয়া বাটিবে। পরে তাহাতে তিন সের ময়দা মিশাইয়া খুব ঠাসিতে থাকিবে। জলের পরিবর্তে দুধ দিয়া মাখিতে থাকিবে। এই আলু মিশ্রিত ময়দায় রুটি প্রস্তুত করিয়া আগুনে সেকিয়া লইবে।

## খোবানির রুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—খোবানি আধ সের, ময়দা এক সের, ঘৃত আধ সের, দুধ আধ সের, গোলাপ জল আধ পোয়া, লবণ দেড় তোলা।

টাটকা ময়দায় সমুদায় ঘৃতের ময়দা দিয়া জল, দুধ এবং লবণ মিশাইয়া খুব ঠাসিয়া ময়দা মাখিয়া লইবে। উত্তমরূপে ঠাসা হইলে, সেই খমিরে দেড় তোলা পরিমাণ এক একটি লেচি-পাকাইয়া লইবে। এদিকে খোবানির বীজ ছাড়াইয়া খেঁতলাইয়া লইবে। পরে দ্বুত-সহ তাপে বসাইবে, গরম হইলে তাহা লেচির মধ্যে পূর দিয়া রুটি বেলিবে। এখন এই রুটি নিম্নে ও উর্কে অগ্নি সংযুক্ত পাत्रে স্থপক করিয়া লইলে-ই রুটি প্রস্তুত হইল।

## ছোয়ারার-রুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ছোয়ারা আধ সের, ময়দা এক সের, ঘৃত আধ সের, দুধ আধ সের, গোলাপজল আধ পোয়া, লবণ দেড় তোলা।

প্রথমে গোলাপ-জলে ছোয়ারা বাটিয়া লইবে। পরে খোবানির কুটি যে নিয়মে প্রস্তুত করিয়াছ, সেই নিয়মে কুটি বেলিয়া, উহার উপর বাটা ছোয়ারা দিয়া, অপর একখানি কুটি দ্বারা তাহা ঢাকিয়া দিবে, এবং টিপিয়া টিপিয়া চাঙ্গিধার উত্তমরূপে মুড়িয়া বা আঁটিয়া দিয়া, খোবানির কুটি যে নিয়মে সেকিয়া লইয়াছ, সেই নিয়মে স্থপক করিয়া লইবে। এই কুটি আহায়ে অতি সুখাদ্য।

## মানকচুর কুটি।

মানকচু কুটিয়া খণ্ড খণ্ড করিয়া, রোড়ে উত্তমরূপ শুক করিতে হইবে। এখন শুক কচু পিষিয়া, অথবা বাটিয়া আটা প্রস্তুত করিবে। মানকচুর আটা দ্বারা কুটি প্রস্তুত করিতে হইলে, উহার সহিত কিয়ৎ-পরিমাণ ময়দা মিশাইয়া লইতে হয়। এই মিশ্রিত আটা দ্বারা কুটি তৈয়ার করিবার নিয়মানুসারে ছোট ছোট আকারে কুটি প্রস্তুত করিয়া লইবে। মানকচুর কুটি রোগীর একটি প্রধান পথ্য; বিশেষতঃ, শোথ-রোগাক্রান্ত রোগীর পক্ষে এই পথ্য মহোপকারী।

আয়ুর্বেদ-মতে মানকচুর গুণাগুণ।—শীতল, লঘু-পাক, রক্তপিত্ত-নাশক এবং শোথ-নিবারক।

## তুনকী কুটি।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ময়দা এক সের, স্বত এক পোয়া, দুধ এক পোয়া, লবণ বেড় তোলা।

প্রথমে ময়দায় অর্ধেক স্থত মাখাইয়া, পরে তাহাতে ছন্ধ ও লবণ মিশাইবে। এখন ছন্ধাদির সহিত উহা উত্তমরূপে মর্দন করিবে অর্থাৎ দলিবে। মর্দনের অবস্থায় মধ্যে মধ্যে অল্প পরিমাণে জল দিয়া, খমির প্রস্তুত করিতে হইবে। উপযুক্ত আকারে খমির প্রস্তুত করিয়া, তাহাতে অবশিষ্ট স্থত মাখাইয়া, তিন তোলা পরিমিত এক একটি লেচি তৈয়ার করিবে। এখন ঐ লেচি বেলনা দ্বারা, পাঁপরের মত পাতলা কুটি তৈয়ার করিয়া, তাওয়ার স্থাপন করিবে। তাওয়ার স্থাপিত হইলে, আর একটি পাত্র দ্বারা তাহা ঢাকিয়া দিয়া, নিম্নে ও উর্দ্ধে কয়লার আগুন চাপাইয়া দিবে। আগুনের আঁচ অনুসারে অল্প সময়ের মধ্যে কুটি প্রস্তুত হইবে।

## দুধের ইংলিস্ কুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**— দুধ নয় ছটাক, ময়দা দেড় সের, দুধের সর আধ ছটাক, লবণ (টিস্প্‌ন) এক ছোট চা-চামচ ।

ময়দা লইয়া তাহাতে লবণ মিশ্রিত কর। এখন দুধে জমাট বাঁধা সর মিশাইয়া বিশেষরূপে ঘুঁটিয়া লও, অর্থাৎ উহা ঘেন দুধের সহিত বেশ মিশিয়া যায়। এই সর-মিশ্রিত দুধে ময়দা মাখিয়া লও। ময়দা মাখিয়া, তাহা উত্তমরূপে দলিতে থাক। কোন কোন প্রকার কুটির ময়দা পিটাইয়া লওয়ার-ও রীতি আছে। দুধের কুটিতে কেহ কেহ অল্প-পরিমাণ চিনি ও বাদাম মিশাইয়া-ও থাকেন। ফলতঃ, কুটিভেদে ঐ সকল উপকরণের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। পূর্বে যে ময়দা মাখা হইয়াছে, এখন তাহা সমান তিন ভাগে বিভক্ত কর, এবং প্রত্যেক ভাগে এক একখানি কুটি তৈয়ার

করিয়া রাখ। এদিকে আগুনের মূহ তাপে, একখানি তাওয়া চড়াইয়া দেও, এবং গরম হইলে, তাহার উপর রুটি স্থাপন করিয়া সেকিয়া লও। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, দুধের ইংলিস্ রুটি তৈয়ার হইল। এই রুটি অত্যন্ত কোমল এবং উত্তম স্নাত্যাদ্য।

## বার্লির রুটি ।

ময়দার রুটি অপেক্ষা বার্লির রুটি অত্যন্ত লঘু-পাক, এজন্ত পথ্যে উহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বার্লির রুটি প্রস্তুত করা অতি সহজ। ময়দার রুটি যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, এই রুটি অবিকল সেই নিয়মে তৈয়ার করিবে।

## পানিফলের রুটি ।

বার্লির জায় পানিফলের পালো বা আটা দ্বারা রুটি প্রস্তুত করিবে। এই রুটি শীঘ্র পরিপাক হয়, এজন্ত চিকিৎসকেরা উহা রোগীর খাদ্যে ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

বৈদ্যক-মতে পানিফলের গুণ।—মধুর-কষায়-রস, শীতল, শুষ্ক-পাক, বিষ্টভী, মল-রোধক, রুচি-কর, বাত-পিত্ত-নাশক, কক-জনক ও শুক্র-বর্দ্ধক এবং দাহ, ভ্রম ও রক্ত-পিত্ত রোগে হিত-কর। ছোট পানিফল অপেক্ষাকৃত লঘু-পাক।



## হরিদ্বর্ণ মিষ্ট রুটি ।

এই রুটি উত্তম স্ন্যাস্য। রুটি প্রস্তুত করিবার সময় ময়দার চিনি মিশাইতে হয়, এজন্য রুটির মিষ্ট আন্বাদন হইয়া থাকে। যদি তিন পোয়া ময়দার রুটি করিতে হয়, তবে পেষিত কাঁচা ছোলা এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, বাদাম-বাটা আধ পোয়া, জুধের সর আধ পোয়া, পেস্তা এক ছটাক, মৃগনাভি এক কোয়া এবং গোলাপ জল আধ ছটাক লইবে। অনন্তর, ঐ সকল উপকরণ এক সঙ্গে মিশাইয়া, যে নিয়মে ময়দা মাখে, সেই নিয়মে মাখিবে। ময়দা মাখা হইলে, তাহার লেচি কাটিয়া, রুটি বেলিবে। এই রুটি ভন্দুরে অর্থাৎ পাঁউরুটি সেকিবার উনানে সেকিলে ভাল হয়।

গোধূম-চূর্ণ অর্থাৎ ময়দা—কষায়-যুক্ত মধুর-রস, শীতল, স্নিগ্ধ, শুক্র-পাক, বিষ্টভী, বিরোচক, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, পুষ্টি-জনক, দেহের স্থিরতা-কারক, আয়ুর্বর্দ্ধক, রুচি-কর।

## ফিরিজি রুটি ।

হুজি ছায়া ফিরিজি রুটি প্রস্তুত করিতে হয়। এই রুটি অত্যন্ত লঘু-পাক, এজন্য রোগীর পথ্যে ব্যবহার করিতে পারা যায়। অনুরোগে বাদী রুটি কুপথ্য। হুজি মাখিবার সময়, তাহাতে তাল, খেজুর কিংবা মোরীর জল মিশাইয়া মাখিতে হয়। আর, অত্যন্ত রুটি অপেক্ষা ইহা অধিককণ পর্য্যন্ত দলিয়া মাখিতে হয়। যে পরিমাণে দলিবে তা

ঠাসিবে, সেই পৰিমাণে কুটি ফুলিয়া উঠিবে। এই কুটি উলুৱে পাক কৰিতে হয়।

## উজবুকী কুটি ।

এক সের আটাতে আধ পোয়া ঘৃত ও এক পোয়া হুধেৰ ময়ান দিয়া, খুব ঠাসিয়া মাখিবে। অনন্তর, তদ্বারা ছোট কিংবা বড় যে কোন আকাৰে কুটি গড়িবে। এই কুটি সেকিবার নিয়ম একটু স্বতন্ত্র; অর্থাৎ পাঁড়কুটি সেকিবার উনান যেকুপ আগুন জালিয়া, গরম কৰিয়া লইতে হয়, সেইরূপ আগুন কৰিয়া, প্রথমে একটা স্থান খুব গরম কৰিবে। সেই তপ্ত ভূমিতে চাটু বসাইয়া, তাহার উপর কুটি দিবে। এখন উহাতে আচ্ছাদন দিয়া, সেই ঢাকার উপর আবার কাট-কয়লার আগুন দিবে। এইরূপ অবস্থায়, অর্থাৎ দমে থাকিলে, কুটি সুপক হইয়া আসিবে।

## মিঠে কুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—সাদা ববের আটা এক সের, বাদাম-বাটা এক সের, দুধেৰ সৰ আধ সের, ননী আধ ছটাক, চিনি এক সের, পেস্তা এক ছটাক, গোলাপ জল আধ পোয়া, দুগনাতি এক রোয়া, জাকরাণ দু'মাসা, এবং ডিম্বের খেত ভাগ।

প্রথমে চিনির এক তার বন্দ রস প্রস্তুত কৰিবে। এখন, এই রসে আটা, বাদাম-বাটা, এবং ডিম্বের খেত ভাগ মিলাইয়া, উত্তমরূপে দলিবে।

পরে, আধ পোয়া পরিমাণ একটা লেচি কাটিয়া, আট কোণ আকারে এক একখানি রুটি বেলিবে। অনন্তর, বৃহ তাপে চাঁটু চড়াইয়া, তাহাতে এক-খানি করিয়া রুটি সেকিবে। সেকিবার সময় পেস্তা পাতলা পাতলা করিয়া, তাহার উপর দিবে। সুপক হইলে, রুটির উপর জাফরান ও মৃগনাভি ননীতে গুলিয়া দিবে। কেহ কেহ আবার উহা সুদৃশ্য করিবার জন্ত সোণালি কিংবা রূপালির পাত দ্বারা মুড়িয়া থাকেন। কিন্তু খাদ্য-দ্রব্যে ঐরূপ কোন জিনিস না মিশান-ই ভাল।

যবের রুটি—মধুর-রস, লঘু-পাক, রুচি-কর, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক, বায়ু ও মলের বৃদ্ধি-কারক আর কফ-নাশক।

## মাড়া রুটি।

ইহার সংস্কৃত নাম মণ্ডক, হিন্দুস্থানে ইহাকে মাড়া রুটি কহে। অল্পাংশ রুটির ভায় আটা বা ময়দা জল-সহ খুব ঠাসিয়া মাথিবে। পরে, তাহার লেচি কাটিয়া, বেলনায় না বেলিয়া, হাতে করিয়া গড়িবে। এই রুটি সেকিবার নিয়ম স্বতন্ত্র; অর্থাৎ আগুনের উপর একটা হাঁড়ি উপড় করিয়া দিবে। তাপে উহা গরম হইলে, তাহাতে রুটি সেকিয়া লইবে। মাড়ারুটি—মধুর-রস, অন্ন, শুক্র-পাক, মল-রোধক, রুচি-কর, পুষ্টি-জনক, বল-কারক, শুক্র-বর্দ্ধক এবং ত্রিদোষ-নাশক।

## কলার রুটি।

কলার রুটি খাইতে যেমন সুখাদ্য, সেইরূপ আবার পুষ্টি-কর। সাম্রাজ্যে কোন কোন গৃহস্থ কলার আটা বা ময়দার রুটি প্রস্তুত করিয়া,

আহার করিয়া থাকেন। এ দেশে-ও উহার ব্যবহার করিলে, বিস্তর উপকার হইবার কথা। প্রথমে, কলার খোসা ছাড়াইবে। পরে, পাতলা আকারে কাটিয়া, রৌদ্রে দিবে। রৌদ্রে শুষ্ক করিবার সময়, পাতলা কাপড়ে ঢাকিয়া দিলে ভাল হয়। কারণ, ধূলা প্রভৃতি কোন প্রকার রোগ-জনক পদার্থ পড়িতে পায় না। কলার চাকাগুলি উত্তমরূপে শুষ্ক হইলে, পিষিয়া তদ্বারা ময়দা প্রস্তুত করিবে। ময়দা প্রস্তুত হইলে, তাহা পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এই ময়দা সিপি-আঁটা বোতল বা তজ্জপ কোন পাত্রে রাখিবে। কারণ, বাতাস লাগিলে, উহা গলিয়া যাইবার সম্ভাবনা। প্রয়োজন হইলে, বোতল হইতে ময়দা বাহির করিয়া, কুটি প্রস্তুত করিবে। ময়দার কুটির জায় উহার-ও কুটি তৈয়ার করিতে হয়। কলার কুটি মিষ্ট আশ্বাদের হইয়া থাকে। এই কুটি কিছুদিন আহার করিলে, শরীর মোটা হইয়া উঠে। শিশুকে পর্য্যন্ত কলার ময়দা আহারে ব্যবস্থা করা যাইতে পারে।

## বিস্কুট ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—এক পোয়া ময়দা, এক পোয়া উত্তম চিনি, দেড় ছটাক মাখন, এক আনা কার্বনেট, এমোনিয়া দশ কোঁটা, লেবুর রস এবং দুইটি ডিম, পরিমাণ-মত দুধ।

ডিম ভাঙ্গিয়া, হরিত্রাংশ এবং স্বেতাংশ পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিয়া দাও ; তদনন্তর, ময়দার সহিত মাখন মাখিয়া খিচ্-খুচ্ ভাবে ঠাসিয়া, কার্বনেট এমোনিয়া, চিনি ও লেবুর রস দিয়া, উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া পরিমাণ-মত দুধ ঢালিয়া, ছোট ছোট লেচি প্রস্তুত করিয়া রাখ। এক্ষণে, ঐ প্রস্তুত

লেচিতে ইচ্ছামত আকারে বিস্কুট তৈয়ারি কর। এদিকে, এই বিস্কুটগুলি সারি সারি করিয়া রাখিয়া সেকিতে থাক। যখন দেখিবে যে, রস-শুভ্র হইয়া বাদামী বর্ণের হইয়াছে, তখন নামাইয়া, পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও। ইহা রোগীর পথ্যে ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। ৬

## মোহন রুটি।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—ময়দা এক সের, নারিকেল-দুগ্ধ পাঁচ ছটাক, ছুধের সর তিন ছটাক।

মোহন রুটি উত্তম স্নান্য। উহা তন্দুরে সেকিয়া লইলে-ই, ভাল হয়। নতুবা কাট-কয়লার আঁচে সেকা-ই প্রশস্ত। প্রথমে, নারিকেলের দুধ প্রস্তুত করিবে। খুনা-নারিকেল কুরিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত গরম জল মিশাইয়া, কাপড়ে নিঙ্গড়াইয়া লইলে, অতি সহজে প্রচুর দুধ বাহির হইবে। এই দুধে সর মিশাইয়া, আঙুনে পাক করিয়া লইবে। এখন, এই সর-মিশ্রিত দুগ্ধ ময়দায় মাখিবে। প্রয়োজন অনুসারে ময়দায় জল দিয়া, খুব ঠাসিয়া লইবে। ময়দা-মাখা শেষ হইলে, ইচ্ছানুসারে ছোট কিংবা বড় আকারে লেচি কাটিয়া, রুটি বেলিবে। অনন্তর, তাহা আঙুনে সেকিয়া লইলে-ই, মোহন রুটি প্রস্তুত হইল।

## আদার পাঁউরুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—আধ সের ময়দা, এক কাঁচা মাখন, এক কাঁচা গুড়, এক কাঁচা চিনি, দেড় পোয়া কাঁচা জল, এক কাঁচা আদা-বাটা, সিকি কাঁচা সোডা এবং সিকি কাঁচা দারুচিনি-চূর্ণ ।

মাখন গলাইয়া রাখ । গুড়, চিনি ও আদা-বাটা একত্রে মিশাইয়া, গরম করিয়া, গলা মাখনের সহিত উত্তমরূপে মিশাইয়া লও ; তদনন্তর, জলে সোডা গুলিয়া, ময়দায় ঢালিয়া, দারুচিনি ও পূর্ব-প্রস্তুত দ্রব্য-সহ একত্র করিয়া, অতি উত্তমরূপে ঠাসিতে থাক । উহাতে তিনখানি পাঁউরুটি তৈয়ারি করিবার জন্য তিনটি ভাগ কর । এখন, এক একটি ভাগ হস্ত দ্বারা সামান্য প্রশস্ত করিয়া দেও । এদিকে, প্রজলিত জ্বালে একটি পাতলা পাক-পাত্র বসাইয়া, তাহাতে উহা রাখিয়া দাও, এবং কিয়ৎক্ষণ পরে ফুলিয়া উঠিলে, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ ।

আদা কটু-রস, উগ্র-বীৰ্য্য, ক্রুচি-কারক, অগ্নি-বর্ধক, শুক্র-জনক, স্মরণ-বর্ধক, এবং কক, বায়ু ও মূত্রাদির বিবদ্ধ, আনাহ ও শূল-রোগের শাস্তি-কারক ।

## লঞ্চ কেক্ ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—পাঁচ হটাক ময়দা, এক পোয়া আঙ্গুর, এক পোয়া চিনি, তিন হটাক মাখন, তিনটি ডিম, এক কাঁচা ছোট এলাচ-চূর্ণ, ছয় কোঁটা লেবুর রস এবং এক পোয়া দুধ ।

ময়দা ও মাখন একত্র খিচ-শূন্য ভাবে মিশ্রিত কর, এবং আঙ্গুরের

বোটা কাটিয়া, ধেঁত করতঃ একত্রে মিশাও। অনন্তর, উহাতে চিনি, ছোট এলাইচ-চূর্ণ, লেবুর রস-সহ একত্র করিয়া, রাখিয়া দাও। এক্ষণে, ডিমের তরলাংশের সহিত হৃদ্ব উত্তমরূপে মিশাইয়া, পূর্ব-প্রস্তুত দ্রব্যে ঢালিয়া, ঠাসিতে থাক, এবং উহাতে জুইখানি পিষ্টক প্রস্তুত কর। এদিকে, আশ্বনের আঁচে পাক-পাত্র বসাইয়া, তত্পরি এক একখানি পিষ্টক দিয়া, পাত্রের মুখ বন্ধ কর; কিয়ৎক্ষণ পরে, ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে, ফুলিয়া উঠিয়াছে, সেই সময় তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও।

## মেডিরা কেক্।

মাখন চটুকাইয়া চিনির সহিত মিশাইয়া রাখিয়া দাও। তদনন্তর, ময়দা ও এলাইচ-সহ ডিমের তরলাংশ খিচ-শূণ্ণ ভাবে মাখিয়া, চিনি-মিশ্রিত মাখন ঢালিয়া উত্তমরূপে ঠাসিয়া, পরিমাণ-মত হৃদ্ব দিয়া, কাদাগোছ মাখিয়া দলিয়া লও। এদিকে একটি পাক-পাত্র এই দ্রব্য দ্বারা পরিপূর্ণ করিয়া, তাহার মুখ বন্ধ করতঃ দমে বসাইয়া রাখ। কিয়ৎক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিয়া যখন দেখিবে যে, ফুলিয়া উঠিয়াছে, সেই সময় নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

## সোডা কেক্।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—আধ সের ময়দা, এক পোয়া চিনি, এক পোয়া মাখন, দেড় পোয়া আঙ্গুর, এক কাঁচা কার্বনেট অব্ সোডা, দেড় পোয়া চুর্ন, তিনটি ডিম এবং পরিমাণ-মত ছোট এলাইচ-চূর্ণ।

আঙ্গুরের বেঁটা কাটিয়া খেঁত করিয়া রাখিয়া দাও। অনন্তর ময়দা ও মাখন খিচ-শূণ্য ভাবে মিশ্রিত করিয়া, আঙ্গুর খেঁত, চিনি ও ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং সোডার সহিত অতি উত্তমরূপে মিশাইয়া রাখ; তৎপরে ডিমের ত্রয়লাংশ কেটাইয়া দুধে ঢালিয়া, পূর্ব-প্রস্তুত ময়দায় মিশাইয়া ঠাসিতে থাক। এদিকে মাখন-মাখন একটি পাত্রে, এই প্রস্তুত-দ্রব্য পূর্ণ করিয়া, পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখ। কিয়ৎক্ষণ পরে দেখিতে পাইবে, যখন কেঙ্ ফুলিয়া উঠিয়াছে, তখন নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও।

## স্পঞ্জ কেক।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—দেড় পোয়া উত্তম চিনি, এক পোয়া ময়দা, দেড় পোয়া জল, বারটি ডিম এবং দুই কাঁচা মাখন।

একটি পাত্রে মাখন মাখাইয়া জালে চড়াও। পাত্র গরম হইলে, চিনি দিয়া দুই চারি বার নাড়িয়া চাড়িয়া জল ঢালিয়া দাও, এবং জল গরম হইয়া চিনি গলিয়া গেলে নামাইয়া রাখ। অনন্তর, আর একটি পাত্রে মাখন মাখাইয়া জালে বসাও; পাত্র গরম হইলে, ময়দা ঢালিয়া দুই একবার নাড়িয়া চিনি মিশ্রিত জল ঢালিয়া দেও। এখন উহা গাঢ় গোছের হইয়া আসিলে, নামাইয়া ডিমের ত্রয়লাংশ-সহ ঠাসিতে থাক। এদিকে, একটি পাক-পাত্রে এই প্রস্তুত দ্রব্য পূর্ণ করিয়া, উহার মুখ বন্ধ করত, দমে বসাইয়া রাখ। কিয়ৎক্ষণ পরে পাত্রের ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে যে, কেঙ্ ফুলিয়া উঠিয়াছে; তখন নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দেও।



## বথলওয়া রুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের. আন্ত মসুরি এক পোয়া, চিনি এক পোয়া, লবণ তিন তোলা, পেস্তা-কুচি তিন তোলা, আদা-বাটা দেড় তোলা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, পিয়াজ আধ পোয়া, ছাগ-তৈল সাটার উপযুক্ত ।

প্রথমে মসুরি জলে সিদ্ধ করিবে। পরে ঘৃতে পিয়াজ সম্বরা দিয়া, ঐ সিদ্ধ মসুরি তাহাতে ঢালিয়া দিবে, এবং লবণ, আদা-বাটা ও গন্ধদ্রব্য-বাটা মিশাইয়া শুষ্ক প্রলেহে পাক করিবে। পরে ময়দার ধমির প্রস্তুত করিয়া, হুন্স হুন্স রুটি তৈয়ার করিবে। গ্রীষ্মকালে এক ভাগ ঘৃত ও দুই ভাগ সাটা এবং শীতকালে দুই সমান পরিমাণে এক পৃষ্ঠে মাখিয়া, তাহার উপর মসুরি স্থাপন করিয়া, অত্র রুটির আবরণ দিয়া পাশ আঁটিয়া দিবে। এইরূপ নিয়মে পাঁচ ছয় স্তবক সাজাইয়া পার্শ্ব বদ্ধ করিয়া দিবে। পরে, উহা ঘৃতে ভাজিয়া, একতার বন্দ চিনির রসে ডুবাইবে। রস শুষ্ক হইলে, তাহার উপর বাদাম ও পেস্তার কুচি ছড়াইয়া দিবে। বথলওয়া মেওয়াদার করিতে হইলে, মসুরির পরিবর্তে আন্ত কিস্মিস ও পেস্তার কুচি ব্যবহার করিবে।

## বরদি রুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—আটা এক সের, ঘৃত নয় তোলা, লবণ দেড় তোলা, হুন্ধ পাঁচ তোলা, ধমির দেড় তোলা, বধি অল্প পরিমাণ ।

প্রথমে আটাতে লবণ এবং সাড়ে সাত তোলা ঘৃত মিশাইয়া ঠাসিয়া লইবে। পরে, তাহাতে হুন্ধ নিশাইয়া ধমির প্রস্তুত করিবে। ভালরূপ ধমির হইলে, অবশিষ্ট দেড় তোলা ঘৃত মাখাইয়া, একটি আবরণ-বিশিষ্ট

পাত্রে স্থাপন করিবে। এই পাত্রেয় নিম্নে ও উপরে কয়লার আগুন রাখিয়া, বাতাস দিতে থাকিবে। এইরূপ অবস্থায় কিছুক্ষণ থাকিলে উহা স্পষ্ট হইয়া আসিবে। তখন তাহা তুলিয়া লইবে। বরদি রুটিতে যদি অর্ধেক আটা, অর্ধেক তিল মিশাইয়া তৈয়ার করা যায়, তবে তাহাকে তিলে-রুটি কহে।

## বাথরখানি রুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—মুজি একসের, দুধ দুই সের, যত তিন পোয়া, লবণ আধ ছটাক, দুধের সর এক পোয়া, বাদাম-কুচি তিন ছটাক, দধি আধ পোয়া, এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ ১/২ দুই আনা, জায়ফল-চূর্ণ একটি, ময়দা আধ পোয়া, তিল পরিমাণমত।

প্রথমে দুধ ছাল দিয়া নামাইবে এবং তাহাতে লবণ মিশাইয়া তদ্বারা মুজি মাখিবে। এদিকে ময়দা, জাকরণ, দারুচিনি, এলাইচ ও দধি এক সঙ্গে মাখিয়া খমির তৈয়ার করিবে। এখন মুজির সহিত উহা মিশাইয়া ঠাসিতে থাকিবে। উত্তমরূপ ঠাসা হইলে, তদ্বারা বড় বড় লেচি পাকাইয়া, একখানি গোল তক্তা অথবা পাথরে উহা স্থাপন করিয়া, হস্ত দ্বারা পরিসর করিবে। উপযুক্ত আকারের বিস্তৃত হইয়া রুটি তৈয়ার হইলে, তাহার দুই পিঠে বি মাখিয়া গুড়াইয়া লইবে। এইরূপ নিয়মে ছয় সাত বার বিস্তার করিয়া স্নত মাখাইয়া গুড়াইবে। তদনন্তর, লেচি কাটিয়া বেগনা দ্বারা রুটি-গুলি তৈয়ার করিয়া, ভিজা কাপড়ে একদণ্ড কাল ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর, আচ্ছাদন খুলিয়া কাপড়ের বালিশে স্থাপন করত, দুইধার ধরিয়া টানিবে, এবং ছুরী দ্বারা রুটির উপর ছিদ্র ছিদ্র করিয়া, শাদা তিল ও বাদাম-কুচি লেপিয়া দিবে। এখন সেই নেকড়ার বালিশ-সহ তন্দুরার রুটিখানি ফেলিয়া বালিশটি তুলিয়া লইবে, এবং জুন্দের ছিটা দিয়া পাক করিয়া লইবে।

## শিরমাল রুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ময়দা এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দুধ সওয়া সের, লবণ দেড় তোলা, খমির সাড়ে চারি তোলা, দধি মাধিবার উপযুক্ত ।

প্রথমে ময়দায় লবণ, খমির এবং গরম দুধ মিশাইয়া, খুব দলিতে থাক । মাথিতে মাথিতে তরল হইয়া আসিলে, একখানি ভিজা কাপড়ে জড়াইয়া গরম স্থানে চারি দণ্ড রাখ । অনন্তর, তাহাতে গরম ঘৃত মিশাইয়া, শীত-ই দুইখানি রুটি তৈয়ার করিয়া, তাহার উপর ছুরী দ্বারা দাগ দেও । এখন রুটিতে দধি মাখাইয়া, তাওয়াতে করিয়া আগুনের আঁচে বসাত, এবং অর্দ্ধ-পক হইলে, অবশিষ্ট দুধের ছিটা দিয়া পাক করিতে থাক । যখন দেখিবে বেশ সুপক হইয়াছে, তখন নামাইয়া রাখ ।

## সুজির শিরমাল রুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—সুজি এক সের, ময়দা আধ পোয়া, দুধ দুই সের, লবণ আধ ছটাক, ঘৃত দেড় পোয়া, দুধের সর আধ পোয়া, এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, একটি জায়ফল-চূর্ণ, দধি আধ পোয়া ।

দুধ জাল দিয়া নামাইয়া রাখ । শীতল হইলে, তাহা হইতে পরিমাণ-মত লইয়া সুজি মাথিতে থাক । উত্তমরূপ ঠাঙ্গা হইলে পৃথক করিয়া রাখ । এখন ময়দা, এলাচ, দারুচিনি, জায়ফল এবং দধি এক সঙ্গে মিশাইয়া রাখ । খমির প্রস্তুত হইলে, পূর্ক-প্রস্তুত সুজির সহিত মিশাইয়া লও । পরে সর ও ঘৃত মিশাইয়া লেটি পাকাও এবং বেলনা দ্বারা বেলিয়া রুটি প্রস্তুত কর । এই রুটি ভিজা কাপড়ে আচ্ছাদন করিয়া একদণ্ড ঢাকিয়া

রাধ । এখন কাঁপড়ে একটি বালিশের জ্বার আঁকুতি করিয়া, তাহার উপর ঐ কটি রাধ এবং দুই পাশ হাতে বসিয়া টানিয়া লগা কর । অনন্তর, চুরী দ্বারা তাহার উপর দাগ দিয়া, তন্দুরে আগুনের আঁটে দেও, এবং অবশিষ্ট কুণ্ডের ছিটা মারিতে থাক । গালবর্ণ হইলে তুলিয়া লও ।

## পর্পট ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—কলাই-দাইলের আটা এক সেয়, আন-ভাজা জীরা দুই ভোলা, মরিচ-চূর্ণ দুই ভোলা, হিঙ্ দুই রতি, স্বত এক পোয়া, লবণ দুই ভোলা, আদা-বাটা আড়াই ভোলা ।

তালিকায় যে সকল উপকরণ লিখিত হইল, তৎসমুদায় ( স্বত ব্যতীত ) এক সঙ্গে মিশ্রিত কর, এবং গরম জলে উহা মাখিয়া মুণ্ডের দ্বারা পিটিতে থাক । উত্তমরূপ পিটা হইলে, হাতে দলিয়া লেচি পাকাও । এই লেচি আবার বেলিয়া, খুব পাতলা ধরণে কটি বা পাঁপরের জ্বার বেলিয়া লও । বেলা হইলে তাহা রোড়ে অথবা ছায়াতে পাঁপরের জ্বার শুক কর । অনন্তর, উহা তণ্ডু অঙ্গারে লেকিয়া অথবা স্বতে ভাজিয়া লইলে-ই পর্পট তৈয়ার হইল । ইচ্ছা হয় যদি, মুগের দাইল দ্বারা-ও ঐরূপ ভৈয়ার করিতে পার । কিন্তু মুগের দাইলে প্রস্তুত করিতে হইলে, তাহাতে আধ তোলা ছোট এলাচ মিশাইয়া লইলে, উহা অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু হইয়া থাকে ।

## শুই কেকু ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—আধ সেয় সরষা, এক পোয়া মাখন, এক

শোয়া আঙ্গুর, এক ছটাক চিনি, ছয় ফোটা পাতি বা কাপড়ি লেবুর রস, এবং পরিমাণ-মত জল ।

ময়দার সহিত তিন ছটাক মাখন মিশ্রিত করিয়া জল, লেবুর রস ও চিনি-সহ একত্রে ঠাসিয়া, চারি পাঁচ থানি লেচি তৈয়ারি কর । এখন উহা ইচ্ছামত আকৃতিতে ( গোল অথবা চারি কোণ আকৃতি ) পাতলা ভাবে বেলিয়া রাখ ; তৎপরে আঙ্গুরের বোটা ফেলিয়া খেঁত কর । ঐ তৈয়ারী ময়দার অর্ধেক অংশ রাখিয়া, অপর অর্দ্ধাংশ আঙ্গুরের উপর উন্টাইয়া চারিদিক্ উত্তমরূপে বন্ধ করিয়া দাও । এদিকে, একটি পাক-পাত্রে মাখন মাখাইয়া জ্বালে চড়াও । পাত্র গরম হইলে পূৰ্ব্ব-প্রস্তুত দ্রব্য-সমূহ তাহাতে তুলিয়া ভাজিতে থাক । একদিকে বাদামী রং হইলে, অপর দিক্ উন্টাইয়া দেও । অনন্তর, উহা নামাইয়া লও । এইরূপ নিয়মে সমস্তগুলি ভাজিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও ।

## টি-কেক

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ময়দা, চিনি, মাখন, ডিম, হুন্ধ ও লবণ ।

লবণ দিয়া মাখন-সহ ময়দা উত্তমরূপ মাখিয়া রাখ । অনন্তর, দুই গরম করিয়া, ডিমের তরলাংশ ও চিনির সহিত একত্র করিয়া, ময়দার ঢালিয়া ঠাসিয়া লও ; একপে উহা গোলাকৃতি করিয়া ছোট ছোট 'কেক' প্রস্তুত কর । এদিকে, পাক-পাত্রে মাখন মাখাইয়া জ্বালে চড়াও ; এবং তাহাতে কেকগুলি স্থাপন পূৰ্ব্বক ভাজিয়া, পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও । তৎপরে অন্য একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, চিনি-সহ হুন্ধ ঢালিয়া দাও ; হুন্ধ উথলিয়া উঠিলে, এই ভাজিত কেকগুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া, দুই একবার নাড়িতে

থাক । যখন দেখিবে যে, দুধ গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, সেই সময় নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখ ।

## সুইস্ কেক্ ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—মাখন, ময়দা, চিনি, ডিম, পাতি বা কাগজি লেবু, ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং গোলাপ-জল ।

ডিমের খেতাংশ পৃথক রাখিয়া, হরিত্রাংশের সহিত ছোট এলাচ-চূর্ণ, লেবুর রস ও গোলাপ-জল মিশ্রিত করিয়া রাখ । এদিকে, ময়দা ও মাখন মিশ্রিত করিয়া, উপরি-লিখিত ডিম-মিশ্রিত গোলাপজল-সহ ঠাসিতে থাক । এক্ষণে, ডিমের খেতাংশের সহিত চিনি মিশ্রিত করিয়া ময়দার মিশাও, তৎপরে পাক-পাত্রে অল্প পরিমাণ মাখন;মাখাইয়া, এই সকল দ্রব্য পূর্ণকরিয়া, যুগ বন্ধ করত দমে বসাইয়া রাখ । কুটির ছায় ফুলিয়া উঠিলে, অল্প পাত্রে নামাইয়া রাখ ।

## খ্রীষ্টমাস কেক্ ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—আধ সের ময়দা, এক পোরা মাখন, এক পোরা আঙ্গুর, এক পোরা চিনি, এক ছটাক পাতি বা কাগজি লেবুর খোলাচূর্ণ, তিনটি ডিম, পরিমাণমত দুধ এবং সামান্য ছোট এলাচ-চূর্ণ ।

ময়দার সহিত মাখন খিচ-শূন্ত ভাবে মাখিয়া চিনি, লেবুর খোলাচূর্ণ ও ছোট এলাচ-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া রাখ । তৎপরে, আঙ্গুরের খোটা কাটিয়া

ঘেঁত করত, লিখিত দ্রব্য-সহ উত্তমরূপে মিশাইয়া লও, এবং পরিমাণ-মত দুগ্ধ ঢালিয়া, ঠাসিতে থাক। এদিকে, পাক-পাত্রে উপর একখানি মোটা কাগজ দিয়া, তদুপরি প্রস্তুত দ্রব্যে পরিপূর্ণ করত, পাত্রে মূখ বদ্ধ করিয়া দাও এবং দমে বসাইয়া রাখ। কিয়ৎক্ষণ পরে, ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে যে, পাঁওকটির জায় কুলিয়া উঠিয়াছে; সেই সময় নামাইয়া, পাত্রান্তরে রাখিয়া দাও।

## কুইনস্ কেক্।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—এক পোয়া মাখন, তিন চটাক চিনি, এক পোয়া ময়দা, এক পোয়া কিস্মিস্, চারটি ডিম, জারফল-চূর্ণ, দারুচিনি-চূর্ণ এবং বাদামচূর্ণ।

ময়দা, কিস্মিস্, বাদাম প্রভৃতি চূর্ণ ও চিনি, ডিমের তরলাংশের সহিত মিশ্রিত করিয়া, মাখন দ্বারা আধ ঘণ্টা দলিতে থাক। পরে ছোট ছোট তিন চারিটি পাত্রে মাখন মাখাইয়া, প্রস্তুত দ্রব্য দ্বারা পরিপূর্ণ করত, মূখবদ্ধ করিয়া দমে বসাদ। কিয়ৎক্ষণ পরে ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে যে, পাত্রস্থিত দ্রব্যে বাদামী রং হইয়াছে; সেই সময় পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে।

## আনুর কেক্।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—আলু, ময়দা, মাখন, দুগ্ধ এবং মাখন।

আলু উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া, খোলা ছাড়াইয়া লবণ ও ময়দা-সহ খিচ-  
লাইয়া ভাং দিতে হয়।

লও । এখন পাক-পাত্রে মাখন মাখাইয়া, এই প্রস্তুত দ্রব্য দ্বারা পরিপূর্ণ করিয়া, মুখ বন্ধ করত দমে বসিও ; কিয়ৎক্ষণ পরে পাত্রের ঢাকা খুলিয়া দেখিলে যে, কুলিয়া উঠিয়াছে ; সেই সময় তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখ ।

## পাঁউরুটি সেকিবার নিয়ম ।

আজকাল সহর অঞ্চলে পাঁউরুটির ব্যবহার দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে । অনেক সময় রোগীর খাদ্য-ও উহা ব্যবস্থা হইয়া থাকে ; কিন্তু, ব্রাহ্মণের দোকানে যে কটি প্রস্তুত হইয়া, রোগীর পথ্যে ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়, তাহা অতীব জঘন্য । তদ্বারা অল্প প্রভৃতি নানা-প্রকার রোগের বৃদ্ধি বা সূচনা হইয়া থাকে । কারণ, তাহা প্রায় কদর্যা ভাড়ি দ্বারা প্রস্তুত হইতে দেখা যায় । রোগীর খাদ্য, বতদূর সম্ভব, বিশুদ্ধ এবং স্বাস্থ্যের উপযোগী হওয়া আবশ্যক । আমাদের বিবেচনায়, বাজারের অনাস্ব্য-কর কটি অপেক্ষা, গৃহে স্বজির কটি প্রস্তুত করিয়া আহার করা ভাল ।

পাঁউরুটি সেকিয়া (টোস্ট) বা ভাজিয়া আহার করিলে, উহা খাইতে-ও ভাল লাগে এবং স্বাস্থ্যের পক্ষে-ও অমুকুল হয় । অনেক প্রকার নিয়মে পাঁউরুটি ভাজা হইয়া থাকে । ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে ভাজিলে, উহার আস্বাদ-ও ভিন্নরূপ হয় । এমন কি, বাজারের কদর্যা কটি-ও সেকিয়া লইলে, তাহা-ও মুখ-রোচক হইয়া থাকে ।

দিকি ইকি মোটা করিয়া, কটির এক একখানি খণ্ড, ঢাকা ঢাকা করিয়া কাটিয়া রাখ । একপোয়া পরিমিত কটি হইলে, প্রায় এক ছটাক মাখন সামান্য আঁচে চড়াও ; উহা উত্তমরূপ গলিয়া আসিলে,   
 মাখন যে খাঁটি হওয়া আব-



শ্রুত, তাহা যেন মনে থাকে । মূহু আঁচে কুটির খণ্ডগুলি এ-পিঠ ও-পিঠ করিয়া উল্টাইয়া দাও । জ্বলন্ত বাদামী রং হইলে, বুদ্ধিতে হইবে, ভাজার কাজ শেষ হইয়াছে । অনন্তর, খণ্ডগুলি মাখন হইতে তুলিয়া পরিষ্কৃত নেকড়া বা ব্লাটিং কাপড়ের উপর রাখ ; এইরূপ অবস্থায় অল্পক্ষণ থাকিলে, কুটির গা হইতে মাখন কাগজে টানিয়া লইবে । পরে কুটির খণ্ডগুলি কোন পাত্রে তুলিয়া, আগুনের আঁচে রাখিবে, অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত গরম থাকিবে । ভাজা কুটি গরম গরম আহার করা-ই প্রশস্ত ।

প্রকারান্তর ।—কুটি টুকরা টুকরা আকারে কাটিয়া, এক একখানি টুকরা কোন পাত্রে সাজাইয়া রাখ । অনন্তর, সর কিংবা গাঢ় দুগ্ধ প্রত্যেক টুকরার উপর এক এক চামচ বা কিছুক ঢালিয়া দাও । এক ঘণ্টা পরে, এই কুটির টুকরাগুলি পূর্বোক্ত নিয়মে খাঁটি মাখনে ভাজিয়া লও, এবং গরম গরম অবস্থায় পরিবেষণ কর । চিনির সহিত এই টুকরা খাইতে অতি সুখাদ্য ।





## পঞ্চম পরিচ্ছেদ ।

### কচুরি, নিম্বকি, সিঙ্গেড়াদি প্রকরণ ।



ময়ান ও পূর-ভেদে নানা প্রকার নিয়মে কচুরি প্রস্তুত হইয়া থাকে। সচরাচর কচুরিতে আধ পোয়া হইতে দেড় পোয়া পর্য্যন্ত স্থানের ময়ান দেওয়া হইয়া থাকে। ফলতঃ, ময়ানের ন্যূনাধিক্য বশতঃ কচুরি ভাল মন্দ হইতে দেখা যায়। ময়ান অধিক হইলে, কচুরি খাত্তাই হয়।

কচুরিকে পুরিকা কহে। ইহা সুস্বাদু, রুচি-কর, স্নিগ্ধ, গুরু-পাক, বল-কর, শুক্র-বর্দ্ধক, ও চক্ষুর হিত-কর এবং বায়ু ও রক্তপিত্ত রোগে উপকারক। তেলে ভাজা কচুরি মল-ভেদক, চক্ষুর অনিষ্ট-কর ও রক্তপিত্ত-দূষক।

## ছোলার দাইলের কচুরি ।

এক সের ময়দার পরিমিত ঘূতের ময়ান ও সামান্য লবণ দিয়া উত্তমরূপে মাখিয়া লইবে । লুটির ময়দা যেরূপ নিয়মে মাখিতে হয়, ইহা-ও সেইরূপ নিয়মে তৈয়ার করিবে, এবং যে পরিমাণ আকারে উহা তৈয়ার করিতে হইবে, সেই আকারের উপযুক্ত এক একটি লেচি কাটিয়া রাখিবে । এখন ছোলার দাইল ভাল করিয়া সিদ্ধ করিয়া লইবে । সুসিদ্ধ হইলে তাহাতে লবণ, কৃষ্ণজীরা ও মোরী মিশাইয়া, বেশ করিয়া চটকাইয়া লইবে । এই চটকান দ্রব্যকে কচুরির ‘পূর’ কহে । বুটের দাইল, ভাজা মুগের দাইল, কলাইয়ের দাইল, গাছ ছোলা এবং ছাতু প্রভৃতি বিবিধ দ্রব্যের পূর ব্যবহার করিতে পারা যায় ।

পূর্বে যে ময়দার লেচি কাটিয়া রাখিয়াছ, এখন সেই লেচির হুলি কর, এবং তাহার মধ্যে পরিমাণ-মত পূর দিয়া চারি-ধার আঁটিয়া দেও ।

এদিকে, কড়াতে স্বত চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং সেই স্বতে গঠিত কাঁচা কচুরিগুলি ফেলিতে থাক । এই সময় জ্বলের খুব আঁচ দিতে থাকিবে এবং কড়া পুরিয়া কচুরি ছাড়িবে । কচুরি ক্রমাগত জ্বলে না রাখিয়া, দুই একবার উনান হইতে কড়াখানি নামাইয়া রাখিবে । অল্পক্ষণ এই অবস্থায় রাখিলে, গরম ঘূতের আঁচে উহা বেশ সুসিদ্ধ হইয়া ফুলিয়া উঠিবে । জ্বলে বাষ্পী বর্ণ হইলে, তাহা স্বত হইতে তুলিয়া কোন পাত্রে রাখিবে । অল্প পাত্র অপেক্ষা গান্ধা প্রভৃতির উপর একটি চুপড়ি রাখিয়া, তাহাতে তুলিলে-ই ভাল হয় ; কারণ কচুরির গায়ে স্বত অপচয় হইকে পায় না । নীচের পাত্রে স্বত ঝরিয়া পড়ে ; তাহা অল্প পাত্রে তুলিয়া রাখিলে, কাজে লাগিতে পারে । লিখিত নিয়মে ভাজিয়া লইলে, কচুরি ভাজা হইল ।

## কলাই-দাইলের বড় কচুরি ।

কঁচা কলাই-দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। উত্তমরূপে ভিজিলে, ভাসা জলে কচুলাইয়া ধুইয়া, তাহার খোসা ছাড়াইবে। উত্তম-রূপে খোসা ছাড়াইয়া, তাহা বাটিয়া লইতে হইবে। খিচ্-শুস্ত ভাবে না বাটিয়া ছিবড়া ছিবড়া রকমে বাটিবে। এই বাটা দাইলকে “পিটি” কহিয়া থাকে। এখন ঘূতে লবণ, তেজপত্র, কৃষ্ণজীরা এবং মোরী ছাড়িয়া দিয়া, তাহাতে বাটা দাইল সামান্যরূপে ভাজিয়া লইবে। এইরূপে না ভাজিলে, দাইলের হালিসা গন্ধ যায় না। ঘূতে ভাজা হইলে নামাইয়া, রাখিবে। এদিকে, এক সের ময়দায় পরিমিত লবণ ও এক পোয়া ঘূতের ময়দা দিয়া উত্তমরূপে ঠাদিয়া লইবে। ময়দা দেওয়া ও ঠাসা ভাল হইলে, কচুরি-ও উৎকৃষ্ট হইবে, তাহা যেন মনে থাকে। ময়দা মাখা হইলে, তাহাতে এক একটি লেচি কাটিবে। লেচির ভিতর খোল করিয়া তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত পূর দিয়া মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। এখন, তাহা হাতের তালুতে রাখিয়া, চাপড়াইয়া চেপ্টা করিয়া ঘূতে ভাজিয়া লইবে। এইরূপে কলাইয়ের দাইলের কচুরি প্রস্তুত করিতে হয়।

কিচি অনুসারে কেহ কেহ আবার উহাতে হিঙ্ দিয়া থাকেন। হিঙ্ দিতে হইলে, যে সময় দাইল-বাটা ভাজিতে হয়, সেই সময় অল্প পরিমাণে হিঙ্ ঘূতে ভাজিয়া তুলিয়া কোলিবে, এবং সেই ঘূতে পূর ভাজিয়া লইবে। এই হিঙ্ মিশ্রিত দাইলের কচুরিকে হিঙের কচুরি কহে। হিঙ্ কটু-তিক্ত-রস, উষ্ণ-বীৰ্য্য, লঘু-পাক, অগ্নি-বর্দ্ধক, কামো-দীপক, কফ-নিঃসারক, বায়ু-নাশক প্রভৃতি গুণযুক্ত।

## খাস্তাই কচুরি।

খাস্তাই কচুরির ময়দার কিছু ময়দান অধিক দিয়া তৈয়ার করিতে হয়। ময়দান অধিক দিলে, উহা অত্যন্ত মোচক অর্থাৎ মোলায়েম হইয়া থাকে। অত্যাশ্র কচুরি ভাজার পক্ষে যে সকল নিয়ম লিখিত হইল, এই কচুরি-ও সেইরূপ নিয়মে ভাজিতে হয়।

## দধি-যুক্ত কচুরি।

প্রথমে ছোলার দাইল ঘূতে সামান্তরূপ ভাজিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সুসিদ্ধ হইলে, জল হইতে নামাইয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, তাহা আধ-বাটা করিয়া লইবে। এখন, এই আধ-বাটা দাইল পুনর্বার ঘূতে ভাজিবে। আধ-ভাজা হইলে, তাহাতে দধি মিশাইয়া নাড়িয়া দিবে। জালে দধি শুকাইয়া আসিলে, দারুচিনি-চূর্ণ, এলাচ-চূর্ণ, লবঙ্গ-চূর্ণ, আদা-বাটা, জাকরাণ এবং লবণ দিয়া, আর একবার বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নাবাইয়া লইবে।

এখন কচুরি প্রস্তুতের উপযুক্ত ময়দান দিয়া, ময়দা মাখিয়া লইবে, এবং মাখা ময়দার এক একটি লেটি কাটিয়া ঠুলি করিবে। প্রত্যেক ঠুলির ভিতর পূর্ব-প্রস্তুত দাইলের পুর দিয়া কচুরি তৈয়ার করিয়া, ঘূতে ভাজিয়া লইলে-ই, দধির কচুরি প্রস্তুত হইল। এই কচুরি উত্তম সুখাদ্য

## কলাই শুঁটির কচুরি ।

প্রথমে শুঁটি হইতে দানাগুলি ছাড়াইয়া, তাহার খোসা কেলিতে হয়। দানায় অল্প লবণ মাখাইয়া, একটু পরে হাতে করিয়া দলিলে-ই, আপনা হইতে-ই খোসা ছাড়িয়া যায়। এই খোসা ছাড়ান-দানা ছিব্ড়ে ছিব্ড়ে ভাবে বাটিতে হইবে। দানা শক্ত অর্থাৎ পাকা গোছের হইলে, জলে সিদ্ধ করিয়া, জল ফেলিয়া দিতে হইবে। পরে, তাহা চটকাইয়া লইবে। এখন, ঐ সিদ্ধ অথবা বাটা-দানা ঘূতে অল্প ভাজিয়া লইবে। কিন্তু দানা খুব কোমল হইলে, সিদ্ধ করিবার অথবা বাটার প্রয়োজন হয় না। তাহা ঘূতে ভাজিয়া লইলে-ই চলিবে। ভাজার পর তাহাতে পরিমিত লবণ, মরীচের গুঁড়া, আশু মোরী ও অল্প পরিমাণে গন্ধ-মসলা মাখিয়া লইবে। কেহ কেহ ভাজিবার সময় ঘূতে ঐ সকল দ্রব্য ভাজিয়া লইয়া-ও থাকেন। এই ভাজিত দানা কাদা কাদা হইয়া আসিবে। এখন অগ্ন্যাগ্ন কচুরি প্রস্তুতের ত্রায়, ময়দার লবণ ও ময়দা দিয়া লেচি কাটিয়া, তন্মধ্যে ঐ দানার পূর দিয়া, কচুরি ভাজিয়া লইবে। গরম গরম ইহা সুখাদ্য।

## গাছ ছোলার কচুরি

কলাই শুঁটির কচুরি প্রস্তুত করিবার বে নিয়ম লিখিত হইয়াছে, সেই নিয়মে গাছ-ছোলার দানা ছাড়াইয়া, তদ্বারা কচুরি প্রস্তুত করিবে। এই কচুরি আহায়ে অতি সুখাদ্য।

## মুগের দাইলের কচুরি ।

দুই প্রকার নিয়মে মুগের দাইলের কচুরি হইয়া থাকে । ছোলার দাইল যেমন সিদ্ধ করিয়া, তাহাতে লবণ ও মসলাদি মিশাইয়া পূর প্রস্তুত করিতে হয়, এবং সেই পূর দ্বারা কচুরি তাজিয়া থাকে, সেইরূপ তাজা মুগের দাইল সিদ্ধ করিয়া, কচুরির পূর তৈয়ার করিতে হয় । কাঁচা মুগের দাইলে কচুরি প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে দাইলের বিউলি করিয়া অর্থাৎ কাঁচা দাইল জলে ভিজাইয়া, তাহার খোসা ছাড়াইতে হয় । পরে ঐ দাইল শিলে বাটিয়া ঘূতে তাজিয়া পূর্ববৎ নিয়মে পূর প্রস্তুত করিবে । আর তাজা মুগের দাইলের কচুরি করিতে হইলে, ছোলার দাইলের যেরূপ পিটি করিতে হয়, সেই নিয়মে প্রস্তুত করিবে । ছোলার দাইলের ভায় ছোলার ছাতুতে-ও অতি উপাদেয় কচুরি প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

## কলাই-দাইলের খাস্তাই কচুরি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—উত্তম ময়দা এক সের, ঘৃত সাত ছটাক, মাষ-কলাইয়ের দাইল-বাটা এক পোয়া, গোলময়ীচ-চূর্ণ এক তোলা, বনিয়া-চূর্ণ এক তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই-আনা, লবণ আধ তোলা, হিং (শোধিত, \* কিকিং)।

প্রথমে ময়দায় বেড় পোয়া ঘূতের ময়দা দিয়া, পরে জল দ্বারা উত্তম-রূপ ঠাসিয়া মাখিবে । এদিকে, এক ছটাক ঘৃত জ্বলে চড়াইয়া, তাহাতে

\* কিকিং কার্পাসের তুলার মধ্যে হিং পুরিয়া, জলন্ত অজ্বারের উপর কিছুকণ রাখিবে, তুলার পুড়িয়া গেলে, হিং পৃথক করিয়া লইবে, হিং শোধিত হইল ।

দাইল-বাটা, গোলমরীচ, জীরা, ধনে, এলাচ, লবঙ্গ, হিং এবং লবণ প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ এক সঙ্গে ভাজিয়া লইবে। এখন, পূর্ব-প্রস্তুত ময়দায় ছোট ছোট এক একটি চুনি প্রস্তুত কর, এবং তাহার মধ্যে পূর্ব-রক্ষিত ভাজিত দাইলের পুর দিয়া মুখ আঁটিয়া দেও, এবং উহা ভাজিয়া লও।

## সিঙ্গেড়া ।

কচুরির গ্ৰায় সিঙ্গেড়ার পুর দিতে হয়। কিন্তু ইহাতে দাইলের পুর না দিয়া, গোল-আলুর পুর দেওয়া আবশ্যক। আলুগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া, তাহার খোলস ছাড়াইতে হয়। সুসিদ্ধ হইলে সেই আলুগুলি অল্প চটকাইয়া, তাহাতে কালজীরা, মরীচ ও জরিতীর গুঁড়া অথবা ছোট ছোট কুচা মিশাইতে হয়, আর এই সঙ্গে পরিমাণ-মত লবণ মিশাইয়া লইলে, উহার আশ্বাদ সমধিক উত্তম হইয়া থাকে। কিন্তু সচরাচর বাজারে যে সিঙ্গেড়া প্রস্তুত হয়, তাহাতে পুরের আলু কুটিয়া, ঘূতে ভাজিয়া লওয়া হইয়া থাকে; তাহাতে কোন প্রকার মসলা দেওয়া হয় না।

পুর প্রস্তুত করিয়া, ময়দায় লবণ ও ময়দা দিয়া, তাহা মাখিয়া লইবে। এখন সেই ময়দায় এক একটি গুটি কাটিবে; এবং তাহা অল্প বেলিয়া ছোট আকারের গোলাকার অর্থাৎ লুটির গ্ৰায় বেলিতে হইবে। পরে তাহা কাটিয়া ছুই খানি করিবে। উহার একখানি লইয়া, তে-ভাঁজ করিয়া ঠোঙ্গা করিতে হইবে। অনন্তর তাহার মধ্যে পুর পুরিয়া জল-হাতে চুলির মুখ আঁটিয়া দিবে। এই গঠিত ঠোঙ্গা ঘূতে ভাজিয়া লইলে, সিঙ্গেড়া ভাজা হইল। কচুরির গ্ৰায় ইহা-ও দমে ভাজিবে। সিঙ্গেড়া অর্থাৎ পানিফলের আকৃতি অনুসারে গঠিত হয় বলিয়া, এই খাদ্যের নাম সিঙ্গেড়া হইয়াছে।



## নিম্‌কি

সের প্রতি অর্থাৎ এক সের ময়দায় এক পোয়া ঘূতের ময়দা দিয়া, তাহা উত্তমরূপে ঠাসিতে হয়। এই সময় উহাতে লবণ, কৃষ্ণজীরা ও তিল মিশাইয়া লইবে। ময়দা মাখা হইলে, তদ্বারা গোল গোল লেচি পাকাইবে। এই লেচি অন্ন বিস্তারে বেলিতে হইবে। বেলা হইলে, তাহার মুখ উত্তমরূপে হুমড়াইয়া দিতে হইবে। অনন্তর, তাহা ঘূতে একটু কড়া ধরণে ভাজিয়া লইলে-ই নিম্‌কি ভাজা হইল। নানাবিধ আকারে নিম্‌কি প্রস্তুত হইয়া থাকে। বড় কচুরির ছায় আকার করিতে হইলে, কাঁচা অবস্থায় তাহাতে ছিদ্র করিয়া দিতে হয়, নতুবা লুচির ছায় ফুলিয়া উঠে। অন্ন আশ্বাদনের করিতে হইলে, খামিতে পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস মিশাইতে হয়।

## পাটনাই নিম্‌কি ।

প্রথমে এক সের ময়দা, স্নজি এক পোয়া, বেসম এক পোয়া, এবং উপযুক্ত পরিমাণ লবণ, তিল ও কালজীরা মিশাইয়া নিম্‌কির ময়দা, মাখার ছায় খুব ঠাসিয়া মাখিবে। এহলে ইহা জানা আবশ্যক যে, বেসম কিংবা স্নজি তিল কেবলমাত্র ময়দা দ্বারা-ও উত্তম নিম্‌কি হইয়া থাকে। নিম্‌কিতে ময়দা অধিক দেওয়া আবশ্যক। অনন্তর এই মাঁখা ময়দা, একখানি তক্তার উপর রাখিয়া, বেলিয়া বিস্তার করিবে। কিন্তু বেলিয়া, যেন লুচির ছায় পাতলা না হয়। পরে ছুরী দ্বারা তাহা বরফির ধরণে

কাটিয়া লইবে। এখন ঘূতে ঐ ময়দার খণ্ডগুলি ভাজিয়া লইলে-ই, পাটনাই নিম্নকি প্রস্তুত হইল।

## নানখাটাই ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ময়দা এক সের, ঘূত আধ সের, চিনি দেড় পোয়া ।

প্রথমে ময়দা, ঘূত ও চিনি একসঙ্গে মিশাইয়া মাখিয়া লইবে। এখন, এই মিশ্রিত পদার্থ দ্বারা নানখাটাই প্রস্তুত করিয়া, ঘূতে বাদামী রঙে ভাজিয়া লইলে-ই, নানখাটাই প্রস্তুত হইল।

## পপটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—মাষকলাইয়ের দাইলের আটা একসের, আধ-ভাজা জীরা দুই তোলা, হিঙ্ দুই রতি, আদা-বাটা আড়াই তোলা, ঘূত এক পোয়া, এবং লবণ দুই তোলা ।

ঘূত ব্যতীত অস্ত্রান্ত্র সমুদায় উপকরণগুলি গরম জলে মাখিয়া, মুণ্ডর দ্বারা পিটিতে থাকিবে। ভাল রকম পিটা হইলে, হস্ত দ্বারা আর একবার ভাল করিয়া দলিবে। পরে ইচ্ছামত অর্থাৎ ছোট কিংবা বড় ধরণের লেচি পাকাইবে। এই লেচিতে ঘূত মাখাইয়া, বৃক্ষপত্রের জায় পাতলা আকারে কুটি প্রস্তুত করিবে। কুটি তৈয়ার করিয়া, ছায়া অথবা রোদ্রে শুকাইয়া লইবে। অনন্তর, তাহা কুটি সেকিবার নিয়মে অথবা দুচি ভাজিবার প্রণালীতে ঘূতে ভাজিয়া লইলে-ই পপটি প্রস্তুত হইল। কলাইয়ের দাইল

ভিন্ন যুগের দাইলের আটা দ্বারা-ও ঐক্লপ পর্পট তৈয়ার হইতে পারে । তবে প্রভেদের মধ্যে উহাতে আধ তোলা এলাচ-চূর্ণ মিশাইয়া লইতে হয় । যুগের পর্পটের আস্থাদন স্বতন্ত্র প্রকার ।

## বালুসাহী ।

এক সের ফুলময়দা একটি পাত্রে রাখিয়া, তাহার উপর দেড় পোয়া গরম ঘৃত ঢালিয়া দেও, এবং চারি ধারের ময়দা তুলিয়া ঘৃত মিশ্রিত ময়দার উপর মাখিয়া রাখ । এখন আধ ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই ময়দার উপর একখানি বস্ত্র আচ্ছাদন করিয়া রাখ । অনন্তর, আচ্ছাদন তুলিয়া জল দ্বারা মাখিয়া লইবে । পরে ঐ ময়দা চতুষ্কোণ তন্ত্রির দ্বারা এক এক খণ্ড প্রস্তুত কর । এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও, এবং তাহাতে ময়দার খণ্ডগুলি ভাজিয়া লও । জ্বালের অবস্থায় বাদামী রং হইলে, তাজা হইয়াছে জানিবে । অনন্তর, তাহা চিনির রসে ডুবাইয়া তুলিয়া রাখিলে বালুসাহী প্রস্তুত হইল ।

(প্রকারান্তর) ।—উপকরণ ও পরিমাণ ।—ময়দা এক সের, ঘৃত এক সের, চিনি এক সের, দধি আধ সের ।

প্রথমে ময়দায় এক পোয়া ঘৃত ময়দা দিবে । পরে জল দ্বারা ময়দা মাখিয়া, পুনর্বার আধ পোয়া ঘৃত উহাতে মাখিয়া লইবে । এখন আধ-ছটাক পরিমাণ বড়া নির্মাণ করিয়া, তাহাতে কিছু ঘৃত ও দধি মাখাইয়া, চাটুতে যত তাপে ঘৃতে ভাজিবে । এক পিঠ তাজা হইলে, অপর পিঠ শলাকা দ্বারা ছিড় করিয়া, একতার বন্দ চিনির রসে ফেলিবে, এবং বার বার রস দিবে । রস শুক হইলে নামাইবে, বড়া ভিন্ন অল্প রকম আকার করিলে, তাহাতে আর ছিড় করিতে হয় না ।

## আরারুটের বালুসাহী ।

কলিকাতার মধ্যে বড়বাজারস্থ আফিঙ্গের চৌরাস্তায়, হিন্দুস্থানী হালুইকরণ আরারুটের বালুসাহীকে ক্ষীরের বালুসাহী বলিয়া উচ্চদরে বিক্রয় করিয়া, ক্রেতাগণকে প্রতারণা করিয়া থাকে। এই বালুসাহী অত্যন্ত মলারেম ; এমন কি, ক্ষীরের বলিয়া ভ্রম জন্মে। কিন্তু বাস্তবিক উহাতে আদৌ ক্ষীর ব্যবহৃত হয় না। তবে ক্ষীরের পরিবর্তে গুঁড়িকচু ব্যবহৃত হইয়া থাকে। যে নিয়মে আরারুটের বালুসাহী প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা লিপিত হইতেছে।

প্রথমে গুঁড়িকচু জলে স্নিগ্ধ করিবে। ঠাণ্ডা হইলে উহার খোলা ছাড়াইয়া, উত্তমরূপে চট্কাইয়া লইবে। অনন্তর, তাহা চালনিতে চালিয়া রাখিবে। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ উহা লৌহের চালনিতে না ছাঁকিয়া, পিতলের চালনি দ্বারা ছাঁকিবে। লৌহের চালনিতে ছাঁকিলে কচু কাল রঙের হইয়া উঠিবে। এই বালুসাহী দেখিতে অত্যন্ত সফেদ ; কারণ আরারুট ও কচুর স্বাভাবিক বর্ণ বিকৃত না করিলে, উহা আপনা হইতে-ই শুভ্র বর্ণের হইবে। চালিবার সময় কচুর মধ্যস্থ স্ত্রবৎ আংশ-সমূহ ফেলিয়া দিবে। কচু চট্কাইয়া ছাঁকিয়া লইলে, উহা ঠিক নোমের মত কোমল হইবে। এখন উহার সহিত আরারুট মিশাইয়া, লুচির ময়দার ভ্রায় ঠাসিয়া প্রস্তুত করিবে। এদিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে বালুসাহীগুলি ভাজিয়া লইবে। কচুর ভাজিবার সময় যেমন উনানের সম্মুখে বসিয়া, এক এক-খানি কচুরি, হাতে লেচি পিটিয়া ঘৃতে ছাড়িয়া দিতে হয়, বালুসাহী-ও সেই-রূপ নিয়মে ভাজিয়া লইবে। তবে প্রভেদের মধ্যে, বালুসাহীর লেচি কচুরির আকারে গোলভাবে অল্প বিস্তার করিয়া, মধ্যস্থল একটু টিপিয়া

গঠন করিয়া দিবে। স্নাতে পড়িয়া ভাজার অবস্থায় উহার অল্প প্রকার গঠন হইয়া উঠিবে। এইরূপে সমুদয়গুলি ভাজিয়া তুলিয়া রাখিবে। অনন্তর, তিন তার বন্দ চিনির রস মাখাইয়া, তত্পরি শেস্তা বসাইবে, এই নিয়মে প্রস্তুত করিলে, আরাকটের বালুসাহী তৈয়ার হইল। এই বালুসাহী এত কোমল যে, উপরি উপরি সাজাইয়া রাখিলে ভাজিয়া যায়। এতদ্বারা বিদ্যুত পাত্রে ফাঁক ফাঁক করিয়া সাজাইয়া রাখিবে।

## মদনদীপক।

**উপকরণ ও পরিমাণ**—হালি আধ সের, স্নাত আবস্তকমত, মিছরি তিন হটাক, জাকরাণ তিন আনা, বাদাম-বাটা এক আনা, পেস্তা চারি আনা, ক্ষীর তিন হটাক, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা।

প্রথমে হালিতে তিন হটাক ময়দার ময়ান দেও ; পরে তাহা জল দিয়া কঠিন করিয়া মাখ। এখন তাহা দলিয়া নরম কর। আবার কিছু জল দিয়া মাখিয়া লও। মাখা হইলে তদ্বারা এক একটি লাড়ু অথবা কচুরির মত তৈয়ার কর, এবং প্রত্যেক লাড়ুর এক একটি ঠুলি তৈয়ার করিয়া রাখ। এখন মিছরি, জাকরাণ, ছোট এলাচ, বাদাম ও পেস্তা-বাটা, এবং ক্ষীর এক সঙ্গে মিশাইয়া লও। পূর্বে যে ঠুলি তৈয়ার করিয়া রাখা হইয়াছে, এখন তাহার মধ্যে এই ক্ষীরের পূর দিয়া মুখ বন্ধ করিয়া দেও ; অনন্তর, তাহা মুহ উত্তাপে বাদামী রঙে ভাজিয়া লও।

## কেশরী ।

• **মা**ষকলাইয়ের আটা ও খোসা ছাড়ান তিল-বাটা এবং তাহাতে পরিমাণ-মত ঘূতের ময়ান দিয়া, জল মাখিয়া বেশ করিয়া ঠাসিবে । পরে তাহাতে অথগু জীরা, মরীচ-চূর্ণ মিশাইয়া, পুনর্বার অল্প পরিমাণ ঘূত মিশাইয়া রাখিবে । এখন ময়দাতে ময়ান দিয়া জল দ্বারা মাখিতে থাকিবে । এই সময় উহাতে জাকরাণ-বাটা মিশাইয়া লইবে । অনন্তর, সমুদায় উপকরণগুলি এক সঙ্গে মিশাইয়া, বেলনা দ্বারা বেলিয়া থণ্ড থণ্ড আকারে তৈয়ার করিয়া, ঘূতে ভাজিলে-ই, কেশরী প্রস্তুত হইল ।

## আর্দ্র'কী ।

**মা**ষকলাইয়ের আটাতে ময়ান দিয়া বেশ করিয়া দলিবে । পরে তাহাতে আদা-বাটা অথবা রস মিশাইবে । এখন সমুদায় ময়ান দিয়া, পরিমাণ-মত জল দিয়া দলিয়া লইবে । অনন্তর, পূর্ক-প্রস্তুত আটা এবং মরীচ-চূর্ণ, দারুচিনি-চূর্ণ এবং লবণ এক সঙ্গে মিশাইয়া, বেলনা দ্বারা দলিয়া, স্তবকীয় স্তায় থণ্ড থণ্ড করিবে । পরে, ঘূতে ভাজিয়া লইলে-ই, আর্দ্রকী পাক হইল ।

## খর্জুরিকা ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ময়দা এক সের, ঘূত দেড় পোয়া, চিনি দেড় পোয়া, ছুঙ্ক এক পোয়া ।

• প্রথমে আধ পোয়া ঘূত ময়দায় ময়ান দিয়া, এক হণ্ড পর্যন্ত দলিতে

থাক। পরে, তাহাতে অর্ধেক দুধ মাখিয়া, দুই দণ্ড রাখিবে। এখন তাহাতে চিনি দিয়া দুই দণ্ড মর্দন করিবে। অতঃপর, অবশিষ্ট দুধ ও পরিমাণ-মত জল দিয়া খুব দলিয়া লইবে। এখন উহা দ্বারা খেজুরের আকৃতি গঠন কর। এদিকে ঘৃত-সহ পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও, এবং তাহাতে উহা বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও। যদি উহাতে আবার দুধের সর আখ-পোয়া, দধি আখ ছটাক মিশাইয়া গরম করিয়া লও, তবে উহা 'সস্তা-লিক ধর্জুরিকা' তৈয়ার হইল।

## টিকরসাহী ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ময়দা ভিন পোয়া, পোস্তবীজ-বাটা

এক পোয়া, ঘৃত আধ সের, মরীচ আধ তোলা, দারুচিনি দুই আনা, দুধ এক পোয়া।

প্রথমে ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিয়া বেশ করিয়া মাখিয়া লও। পরে গরম দুধ দিয়া তাহা দলিতে থাক। দুধ কম হইলে জল দিয়া ঠাসিতে থাক। এখন, তাহাতে আখ ছটাক পরিমাণ এক একট লেচি পাকাও। অনন্তর এই লেচিতে কচুরি তৈয়ার করার ছায় ঠুলি কর। এদিকে পোস্তবীজ-বাটার দারুচিনি-চূর্ণ এবং মরীচ-চূর্ণ মিশাইয়া, ঠুলির ভিতর পূর দিয়া মুখ বন্ধ কর। এখন তাহা কচুরি ভাজার ছায় ঘৃতে ভাজিয়া, একতার বন্দ চিনির রসে ডুবাইয়া লও। ভোক্তাগণ যদি টিকরসাহীর ভিতর পূর্বোক্ত পূর না দিয়া, অত্র কোন সুখাদ্য দ্রব্যের পূর দিতে ইচ্ছা করেন, তবে তাহা-ও দিতে পারেন। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি ক্ষীর, বাদাম, পেস্তা-বাটার অল্প পরিমাণে গেলানী আতর ও ছোট এলীচের আন্ত দান্য এবং কিসমিস এক সঙ্গে মিশাইয়া, তদ্বারা পূর দিয়া টিকরসাহী তৈয়ার করিলে, তাহা অতি উপায়ের মিষ্ট খাদ্য হইয়া থাকে।

## বেসনী ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ছোলার মোটা বেসম এক সের, ঘৃত তিন পোয়া, চিনি এক সের, গোলমরীচ-চূর্ণ এক তোলা ।

প্রথমে বেসমে আধ সের ঘৃত মিশাইয়া খুব দলিতে থাকিবে । পরে আগুনের আঁচে রাখিয়া অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে । বেসম লালবর্ণ হইলে, উহাতে চিনি ঢালিয়া দিয়া ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে । অনন্তর, তাহা নামাইয়া অল্প গরম থাকিতে থাকিতে, মরীচ-চূর্ণ মিশাইয়া লাড়ু বাধিয়া লইলে-ই বেসনী পাক হইল । বেসনীতে অস্ত্রান্ত গন্ধ-দ্রব্য অর্থাৎ ছোট এলাচ, লবঙ্গ এবং দারুচিনি-চূর্ণ মিশাইতে পারা যায় । কিন্তু ঐ সকল মসলা, পাকের পূর্বে মিশ্রিত করা আবশ্যক । আর যুগের ঐরূপ বেসনী পাক করিতে হইলে, মরীচ না দিয়া সের প্রতি এক তোলা শুঁটের শুঁড়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে । ময়দার-ও ঐরূপ বেসনী পাক হইতে পারে, কিন্তু তাহাতে আড়াই পোয়া ঘৃত লাগিয়া থাকে ।

## তেউটি ।

**স**বেদা এক পোয়া, মাষকলাইয়ের আটা আধ সের, ছোলার বেসম এক পোয়া, ঘৃত তিন পোয়া, চিনি এক সের, শুঁটের শুঁড়া এক তোলা, কর্পূর অতি সামান্য পরিমাণ । আটা এবং বেসম প্রভৃতি সমুদায় উপকরণগুলি একত্রিত করিয়া, বেসনীর ছায় পাক করিতে হইবে । লাড়ু বাধিতে যদি শুক্ণো বোধ হয়, তবে আবশ্যক-মত হুঁহ মিশ্রিত করিতে পারা যায় ।



## পাঁপরভাজা ।

মুগ, মটর এবং কলাই প্রভৃতি দাইল জলে ভিজাইয়া উত্তম-রূপে বাটিতে হইবে। এই বাটা-দাইলে বেসম মিশাইয়া অভ্যস্ত ঠাসিতে হইবে। উত্তমরূপ ঠাসা হইলে, তাহাতে লেচি কাটিবে, এবং বেসম দিয়া রুটি বেলার আয় গোলাকারে বেলিবে। বেলিবার পূর্বে ঐ দাইলে কালজীরা, মৌরী এবং গোলমরীচের গুঁড়া দিতে হয়। অনন্তর, উহা তৈল বা স্নতে ভাজিয়া লইলে-ই পাঁপরভাজা প্রস্তুত হইল।

## পোকুড়ি ।

মুগ কিংবা কলাইয়ের কাঁচা দাইল, জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়। উত্তমরূপ ভিজিলে, তখন ভাসা জলে ধুইয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিতে হয়। এখন এই পরিষ্কৃত দাইল উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে। দাইল-বাটাতে লবণ, ছোটএলাচ ও দারুচিনি, গোলমরীচ বাটা অথবা চূর্ণ মিশাইয়া বেশ করিয়া কেটাইবে। ফেটান ভাল না হইলে, ভাজিবার সময় ফুলিয়া উঠিবে না। এখন ঘৃত আলে পাকাইয়া, তাহাতে বড়ির আকারে ঐ ফেটান দাইল ছাড়িয়া দেও। এক পিঠ ভাজা হইলে, উন্টাইয়া দিয়া, তুলিয়া লইলে, পোকুড়ি প্রস্তুত হইল। গরম গরম আহারে বেশ সুখ-রোচক।

## সুবকী ।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—ময়দা আধ সের, মাষকলাইয়ের আটা এক পোরা, সবুদা এক পোরা, পেষিত বাগাম আধ পোরা, হিঙ্ \* দুই রতি, গোলমরীচ লিকি তোলা, সুত-আধ সের এবং লবণ এক তোলা।

প্রথমে মাষকলাইয়ের আটাতে আধ পোয়া ঘূতের ময়ান, হিঙ্ এবং জল মাথিয়া, পত্রবৎ সাতখানি পাতলা রুটি প্রস্তুত করিবে। এদিকে আধ ছটাক ঘূত ও চারি আনা মরীচ-চূর্ণ, কিঞ্চিং লবণ ও আদা সবেদায় মাথিবে, এবং তদ্বারা পূর্ববৎ সাতখানি পাতলা রুটি তৈয়ার করিবে। এখন তিন ছটাক ঘূত ও অবশিষ্ট লবণ, গন্ধ-দ্রব্য-চূর্ণাদি ময়লাতে মিশাইয়া, দুইখানি কিছু মোটা ও ছয়খানি পত্রবৎ পাতলা রুটি বেল। অনন্তর, একখানি মোটা রুটির উপর, একখানি কলাইয়ের রুটি, তদুপরি একখানি তণ্ডুলের রুটি, এইরূপে স্তরে স্তরে সাজাইয়া, সর্বোপরি ময়দার মোটা রুটি দিয়া ঢাকিয়া দিবে। এবং চারি পাশ বেশ করিয়া আঁটিয়া দিবে। এখন বেলনা দ্বারা তাহা অল্প বেলিয়া, ছুরী দ্বারা খণ্ড খণ্ড করিয়া চারিধার কাটিয়া, ঘূতে ভাজিয়া লইলে-ই স্তবকী প্রস্তুত হইল।

\* রুটি অনুসারে ত্যাগ করিতে-ও পারা যায়।





## ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ ।

### বঁদে, মিঠাই, সীতাভোগাদি প্রকরণ ।



সম ও সবেদা পরিমাণ-মত লইয়া জলে গুলিবে । একরূপ নিয়মে জল দিতে হইবে, যেন অধিক পাতলা কিংবা অত্যন্ত গাঢ় না হয় । এই গোলা খুব কেটাইতে হইবে । বঁদে, মতিচূর প্রভৃতির গোলা অধিক পরিমাণে ফেটান আবশ্যক । ফেটান ভাল হইলে, বঁদে খুব ফুলিয়া উঠিবে, এবং অত্যন্ত মোচক অথচ মোলায়েম হইবে । গোলা তৈয়ার হইলে, স্নতে তাহা ভাজিতে হইবে । ভাজিবার সময় স্নতের উপর একখানি কাবুরি ধরিয়া, তাহার উপর গোলা দিয়া, ডাইন হাতে অল্প অল্প নাড়িতে হইবে । কাবুরির ছিদ্র দিয়া তাহা স্নতে পড়িতে থাকিবে । স্নতে পড়িয়া-ই দানা বাধিয়া উঠিবে । এই দানাগুলি একরূপ নিয়মে ভাজিতে হইবে, যেন নরম কিংবা কড়া গোছের না হয় । নরম হইলে তাহা খাইতে দাঁতে জড়াইয়া ধরিবে, আর কড়া হইলে তন্মধ্যে রস প্রবেশ করিবে না, এবং তত সুখাদ্য-ও হইবে না । অনন্তর, এই ভর্জিত দানাগুলি স্নত হইতে

তুলিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিতে হইবে। এখন উহা তুলিয়া লইলে-ই বঁদে ভাজা হইল।

## বড় বঁদে ।

সুজি ও সমোদার খামি গোলার মত লইয়া জলে গুলিয়া খুব কেটাইবে। উত্তমরূপ ফেটান হইলে, বড় ছিদ্র-বিশিষ্ট স্বাক্রিতে সেই গোলা কাড়িয়া স্বতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া তুলিয়া লইলে-ই, বড় বঁদে তৈয়ার হইল। মাষকলাইয়ের দাইলের আটাতে-ও উত্তমরূপ বড় বঁদে প্রস্তুত হইতে দেখা যায়।

## মিঠাই ।

মুর্খে ঘেরূপ নিয়মে বঁদে ভাজিবার বিষয় লিখিত হইয়াছে, সেইরূপ নিয়মে বঁদে প্রস্তুত করিয়া লইতে হইবে। অনন্তর, হাতে অল্প জল মাখিয়া, সেই বঁদে এক এক মুঠা লইয়া লাড়ু বাঁধিতে হইবে। বাঁধিবার সময় একটু নাড়িয়া চাড়িয়া লইতে হয়। কিন্তু চটকান যেন অধিক না হয়। অধিক চটকাইলে উহা কাদার জায় হইবে, এবং দানা হইতে রস বাহির হইবার সম্ভাবনা। বঁদে একটু গাঢ় গোছের চিনির রসে ফেলিতে হয়। কারণ, তদ্বারা রস শীঘ্র শুকাইয়া আইসে, এবং আশ্বাদন সমধিক সুগন্ধুর হইয়া থাকে। মিঠাই, ছোট ও বড় দুই রকম আকারে বাঁধিতে পারা যায়। বাঁধা মিঠাইতে আবার কিসমিস্ এবং পেস্তার লম্বা লম্বা কুচি

বসাইয়া দিলে, উহা আর-ও ভাল হইয়া থাকে । আবার, বঁদে ছোট বড় অনুসারে উহার আশ্বাদ ভিন্নরূপ হয় ।

## মিহিদানা মিঠাই ।

মিঠাইকরেরা হই প্রকার ভাগ পরিমাণ দ্বারা মিহিদানার মিঠাই প্রস্তুত করিয়া থাকে । অর্থাৎ সবেদা ও বেসম সমান পরিমাণ অথবা সবেদা ছয় আনা এবং বেসম দশ আনা পরিমাণ মিঠাইয়া-ও মিহিদানা প্রস্তুত হইতে পারে ।

প্রথমে, বেসম ও সবেদা জলে গুলিয়া লইতে হইবে । ফেটান ভাল হইলে, জলে এক ফোটা ফেলিয়া, পরীক্ষা করিয়া দেখিবে, উহা জলে ভুবিল গিয়াছে কিংবা উহাতে ভাসিতেছে । জলে ভাসিলে জানা যাইবে, উহা উপযুক্ত পরিমাণে কেনান হইয়াছে । এদিকে ঘৃত জালে চড়াইবে । এস্থলে আর একটি কথা জানা আবশ্যক, যদি-ও ঘৃত-পক্ দ্রব্য-সমূহ ভাজিবার উপযুক্ত ঘৃতের একটি পরিমাণ আছে, কিন্তু সেরূপ পরিমাণে উহা ভাল হয় না । অধিক পরিমাণে অর্থাৎ তাসা ঘৃতে ভাজিলে উত্তম হইয়া থাকে । ঘৃতের ভাগ অল্প হইলে সেরূপ হয় না । একত্রে অধিক পরিমাণে ঘৃত চড়াইয়া ভাজিতে হয় । আর একটি কথা, টাটকা ঘৃতে বেকরূপ মিঠাই প্রভৃতি সুখাদ্য হয়, পোড়া ঘৃতে অর্থাৎ যে ঘৃতে একবার কোন দ্রব্য ভাজা হইয়াছে, সেই ঘৃতে কোন প্রকার দ্রব্য ভাজিলে, তাহার আশ্বাদন তত উত্তম হয় না । মিহিদানা ভাজিবার জন্য এক প্রকার সৰু ছিদ্রের কাঁকরি ব্যবহৃত হইয়া থাকে । কাঁকরির ছিদ্রদ্বারা বঁদে ভিন্ন ভিন্ন আকারের হইয়া থাকে । অজ্ঞান মিঠাই বেকরূপ নিয়মে প্রস্তুত হইয়া থাকে, মিহিদানা-ও সেইরূপ নিয়মে প্রস্তুত

করিতে হয় । খুব ভাল চিনিতে মিহিদানা আতি পরিষ্কৃত হইয়া থাকে । ভাজিয়া চিনির রস হইতে তুলিয়া, অল্প পাত্রে রাখিতে হইবে । পরে অল্প পরিমিত ঘৃত ও জল এক সঙ্গে মিশাইয়া মিহিদানার বঁদেতে মাখিতে হইবে । অনন্তর, শুলপাতার ঠোঙ্গায় একটা মিঠাইয়ের উপযুক্ত দানা তুলিয়া, হাতে ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া মিঠাই বাঁধিতে হইবে । আর বাঁধিবার সময় উহাতে আবশ্যক মত ছোট এলাচ-চূর্ণ, গোলামরীচ-চূর্ণ এবং কিসমিস ও পেস্তা দিতে হইবে ।

## নিখুঁতি ।

আধ সের ময়দা, এক পোয়া খাসা, এক সের সবেদা, আবশ্যক-মত জলে গুলিয়া ফেটাইয়া লইবে । ভালরূপে কেটান হইলে, অল্পাংশ মিঠাইয়ের দানা প্রস্তুতের ছায় ঘূতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া, পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে । গাঢ় রসে না ফেলিয়া, পাতলা গোছের রস ব্যবহার করিবে । অনন্তর, সেই দানাগুলি সামান্তরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া, আধ ঘণ্টা পরে হাতে অল্প ঘৃত মাখিয়া, মিঠাইয়ের আকারে নিখুঁতি গড়াইতে হইবে ।

## মতিচূর ।

ভিন্ন ভিন্নরূপ ভাগ পরিমাণ লইয়া, মতিচূর তৈয়ার করিবার নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায় । ভিন্নরূপ ভাগ পরিমাণে তৈয়ার করিলে, উহার আশ্বাদন-ও যে, ভিন্ন প্রকার হইবে, তাহা সকলে-ই সহজে বুঝিতে পারেন । মতিচূরের পক্ষে বয়সটির বেসম-ই উত্তম । শুদ্ধ-অভাবে বুটের

দাইলের বেসমে তৈয়ার হইয়া থাকে । প্রথমে বঁদের গোলার জায় গোলা প্রস্তুত করিতে হইবে । পরে তাহা উত্তমরূপে কেটাইবে । অনন্তর, বঁদে ভাজার নিয়মে ঘূতে ভাজিয়া, চিনির রসে কেলিয়া গোলাকার লাড়ু বাধিয়া লইলে-ই, মতিচূর প্রস্তুত হইল ।

## সীতাভোগ ।

প্রথমে তিন ছটাক খাসাতে, আধছটাক ঘৃত ময়ান দিবে । এই ঘৃত-মিশ্রিত খাসাতে ভাল রকম জল-শূণ্য টাটকা ছানা মিলাইয়া লইবে । উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, সীতাভোগ প্রস্তুত করিবার উপকরণ তৈয়ার হইল । এখন সীতাভোগের উপযুক্ত ঝাঝরি লইয়া, উনানস্থিত ঘূতের উপর তাহা পাতিয়া পূর্ব প্রস্তুত ছানা তাহার উপর দিয়া ডাইন হাতে করিয়া দলিতে হইবে । অনন্তর, হিঙ্গ্র দিয়া তাহা ঘূতে পড়িতে থাকিবে । সেই ভজিত দানা পরিস্কৃত চিনির রসে কেলিবে । অনন্তর, তাহা রস হইতে তুলিয়া বাধিলে-ই সীতাভোগ প্রস্তুত হইল ।

## কীরের সীতাভোগ ।

কীরের সীতাভোগ অত্যন্ত মনোহর হয়, এবং আহাৰে-ও অতি সুখাদ্য । যদি, আধ সের কীরে সীতাভোগ তৈয়ার করিতে ইচ্ছা কর, তবে তাহাতে সাধ সের সবেদা মিলাইয়া, জলে তুলিয়া লও । এখন, উহা খুব কেটাইতে থাক । ষড় কেটান ভাল হইবে, তত-ই উহা উৎকৃষ্ট হইয়া

উঠিবে । বেশ ফেটান হইলে, তখন একখানি কড়াতে ঘৃত জ্বালে চড়াও ; এবং উহা পাকিয়া আসিলে, সীতাভোগ-ঝাড়া ঝাঝরিতে ঐ গোলা লইয়া, বঁদে ছাড়িতে থাক ; এবং ভাজা হইলে, তুলিয়া চিনির রসে ফেলা । সমুদায় দানা ভাজা ও চিনির রসে ফেলা হইলে, তাহা বেশ করিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া, মিঠাইয়ের আকারের সীতাভোগ বাঁধিতে থাক । গড়াইবার সময়, প্রত্যেক সীতাভোগে দুই একটি কিস্মিস্ ও পেন্সা বসাইয়া দেও । ইচ্ছা হইলে, উহাতে ছোট এলাচের দানা কিংবা কর্পূর দিতে পার । তবে, অগ্রে সমুদায় মিশাইয়া, পরে সীতাভোগ বাঁধিবে ।

## বাঁধাদধির মতিচূর ।

বেসম এক সের, দুগ্ধ আবশ্যক-মত, বাঁধা-দধি এক পোয়া ।  
প্রথমে বেসমে দেড়তোলা ঘূতের ময়ান দিবে । বেসম মোটা হইলে কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে । ময়ানের ঘূত উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, সেই বেসম দধির সহিত মিশাইয়া খুব ফেটাইতে হইবে । চারি দণ্ড ফেটাইয়া, এক দণ্ড সময় আবার অমনি রাখিয়া, পুনর্বার দুগ্ধ দিয়া ফেটাইবে । যখন দেখা যাইবে, উহার উপর জল-বুদ্বুদের ছায় উঠিবে, অথবা সেই বেসমের গোলা এক বিন্দু জলের উপর দিলে, তাহা ডুবিয়া উপরে ভাসিয়া উঠিবে, সেই সময় জানিতে হইবে যে, উহা মতিচূর ভাজিবার ঠিক উপ-যুক্ত হইয়াছে । • গোলা ও চিনির রস প্রস্তুত হইলে, একখানি কড়া কিংবা অল্প কোন পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে, এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, একখানি সফ্র ছিদ্র-বিশিষ্ট ঝাঝর-হাতা উহার উপর ধরিয়া, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত বেসমের গোলা দিয়া ধীরে ধীরে হস্ত সঞ্চালন করিতে হইবে । ঝাঝরার ছিদ্র-পথে গোলা তণ্ড ঘূতে পড়িয়া কঠিন



হইয়া উঠিবে। এখন হুই একবার উহা নাড়িয়া চাড়িয়া তুলিতে হইবে। অনন্তর, ঐ ভাজা বঁদে ঝাঝ্‌ঝাঝ করিয়া ঘৃত হইতে ঝাড়িয়া তিন-তার-বন্দেয় চিনির রসে ডুবাইতে হইবে। সমুদায় ডুবান হইলে, তাহা হুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, যখন তাহার গায়ের রস মরিয়া আসিবে, সেই সময় হাতে অন্ন জল কিংবা ঘৃত মাখিয়া, গোলাকার লাড়ুর আকারে বাঁধিয়া লইলে-ই মতিচূর প্রস্তুত হইল।

## মুগের লাড়ু ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—মুগের দাইল-চূর্ণ বা বিউলি এক সের, ঘৃত এক সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ এক তোলা।

দাইল এক রাত্রি ভিজাইয়া জল ঝরাইবে। দাইলের ঘে, খোসা তুলিয়া জল ঝরাইতে হয়, তাহা সকলে-ই অবগত আছেন। এখন, এই দাইল সামান্তরূপ পেষণ করিতে হইবে। অনন্তর, ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ দাইল-চূর্ণ নিক্ষেপ করিয়া, লালচে ধরণে ভাজিয়া লইবে।

এদিকে, এক সের চিনির রস জ্বাল হইতে নামাইয়া, খুব নাড়িতে থাকিবে। কিছু ঘন হইলে, তখন ভজিত দাইল-চূর্ণ ও এলাচ-চূর্ণ উহাতে ঢালিয়া, নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, তাহা লাড়ুর আকারে পাকাইয়া লইলে-ই, মুগের লাড়ু প্রস্তুত হইল।

## বুটের লাড়ু ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—বুটের দাইল-চূর্ণ এক সের, ঘৃত দেড় পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা।

প্রথমে, দাইলু-চূর্ণে ঘৃত মাখিবে। পরে, কিঞ্চিৎ জল মিশাইয়া, দলা দলা করাবে, এবং কতকটা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঐ দলাগুলি বাদামৌ রঙে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, ঘৃত হইতে তুলিয়া, তাহা কুটিয়া চূর্ণ করিবে। এখন, এই চূর্ণ এক ছটাক ঘৃতের সহিত মিশাইয়া, একবার ভাজিয়া লইবে। ,ভাজার পর, তাহাতে চিনির রস মিশাইয়া, লাড্ডু পাকাইবে।

## কুমড়ার মিঠাই।

দেশী অর্থাৎ সাঁচি কুমড়া দ্বারা মিঠাই প্রস্তুত করিতে হয়। মিঠাইয়ের পক্ষে পুরাতন কুমড়া-ই প্রশস্ত। যে কুমড়া পাকিয়া উঠিয়াছে, অর্থাৎ যাহার গায়ে সাদা সাদা খড়ি পড়িয়াছে, সেইরূপ কুমড়া-ই প্রশস্ত। কুমড়ার মিঠাই কেবল যে, খাদ্যের জন্ত ব্যবহৃত হয়, এরূপ নহে। রক্তসঞ্চয়ী পীড়ায় কুমড়ার মিঠাই পথ্য ও ঔষধের ত্রায় উপকারী। ডক্ অর্থাৎ খোসা ও বীজ-শূন্য এক সের কুমড়ার খণ্ডে লৌহ অথবা বাঁশের শলা দ্বারা ঘন ঘন ছিদ্র করিবে। এই ছিদ্র-বিশিষ্ট কুমড়ার খণ্ডগুলি, এক তোলা ফটুকির-চূর্ণ ও পাঁচ তোলা সবেদা জ্বলে ভিজাইয়া, পরে তাহা ভাল জ্বলে বেশ করিয়া ধুইয়া লইবে। এখন, সওয়া সের চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, সেই রসে কুমড়ার খণ্ডগুলি দিয়া, জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে রস উত্তমরূপে ঘন হইলে, আগুন হইতে নামাইবে এবং পাক-পাত্রের চারি-ধারে কুমড়া-গুলি তুলিয়া, পাখা দ্বারা বাতাস দিতে থাকিবে। অনন্তর, উহা তুলিয়া লইলে-ই কুমড়ার মিঠাই পাক হইল।

## ক্ষীরসাপাতি লাড়ু ।

**রং ও পরিমাণ ।**—ক্ষীর এক সের, গোছুরের পালো তিন তোলা, বাদাম-বাটা তিন তোলা, চিনি এক সের ।

প্রথমে, চিনির এক-তার বন্দ রস প্রস্তুত করিয়া রাখ'। এদিকে, ক্ষীরের সহিত গোছুর-পালো মিশাইয়া খুব ফেটাইতে থাক । অনন্তর, উহার সহিত বাদাম-বাটা মিশাইয়া, এক একটি লাড়ু পাকাইয়া রাখ । এখন, এই লাড়ু স্বতে ভাজিয়া, গরম থাকিতে থাকিতে চিনির রসে ডুবাইয়া রাখ । রস হইতে তুলিয়া লইলে-ই, ক্ষীরসাপাতি তৈয়ার হইল । ইচ্ছা হয় ত, লাড়ু বাধিবার সময়, উহাতে অল্প-পরিমাণ গোলাপী আতর মিশাইয়া লইতে পারা যায় ।

## পোলাওদানা মিঠাই ।

**অন্ত্রাণ্ড মিঠাই** তৈয়ার করিতে যেরূপ বেসম ও সবাদা জলে গুলিয়া, গোলা তৈয়ার করিতে হয়, ইহার-ও সেইরূপ গোলা তৈয়ার করিবে । অনন্তর, তাহাতে হরিদ্রা-বর্ণের রঙ্ হওয়ার উপযুক্ত আকরাণ্ড গুলিয়া দিবে । এখন, উহাতে বঁদে কাড়িয়া, চিনির রসে ফেলিবে । বঁদে-গুলি নিতান্ত ছোট না হয়, আর দানা-সমূহ যেন সুগোল হয় । এইরূপে সমুদায় বঁদে তৈয়ার হইলে, তাহাতে খোয়া-ক্ষীর ( স্বতে ভাজিয়া চূর্ণ করিয়া লইবে ), বাদাম, পেস্তা, কিসমিস্ এবং ছোট এলাচের দানা মিশাইয়া, বড় বড় আকারে মিঠাই কাঁধিয়া লইবে ।

## দরবেশ মিঠাই ।

পোলাওদানার মিঠাই যে নিয়মে পাক করিতে হয়, ইহার-ও পাকের নিয়ম অবিকল সেইরূপ । প্রভেদের মধ্যে এই মিঠাইতে জাফরান ব্যবহৃত হয় না ।

## মাখনবড়া ।

এই সুখাদ্য মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুতের নিয়ম অনেকে-ই অবগত নহেন । মাখনবড়া অত্যন্ত উপাদেয় । কলিকাতার মধ্যে আফিজের চৌরাস্তার কোন কোন হিন্দুস্থানী হালুইকর তৈয়ার করিয়া থাকে । দধি, ঘৃত, আরাকট এবং চিনি প্রভৃতি উপকরণ দ্বারা মাখনবড়া তৈয়ার করিতে হয় । উপকরণগুলি উত্তম হইলে, তদ্বৎপন্ন দ্রব্য-ও যে উৎকৃষ্ট হইবে, তাহা যেন মনে থাকে ।

প্রথমে, দধি একখানি মোটা কাপড়ে বাঁধিয়া, কোন উচ্চ স্থানে ঝুলাইয়া রাখিতে হইবে । যেরূপ নিয়মে ছানা বাঁধিয়া, তাহার জল বাহির করিতে হয়, সেইরূপ নিয়মে উহা কসিয়া বাঁধিবে । প্রথম দিন বাঁধা থাকিলে, দ্বিতীয় দিন দেখিবে, উহা হইতে জল নির্গত হইয়া, বন্ধন শিথিল হইয়া আসিয়াছে । তৃত্বাং দ্বিতীয় দিন ঐ দ্বয়ের পুট-নিচী খুলিয়া, পুনর্বার কসিয়া বাঁধিয়া, পূর্ববৎ ঝুলাইয়া রাখিবে । এইরূপ নিয়মে প্রায় তিন দিন বাঁধিয়া রাখিলে, দধি হইতে সমুদয় জল নির্গত হইয়া, উহা কঠিন ছানার জায় হইবে । অর্থাৎ যখন দেখিলে, দধি হইতে আর জল নির্গত হইতেছে না, তখন তাহা আর

বাঁধিয়া রাখার প্রয়োজন হইবে না। যেমন দধি বাঁধিয়া তাহা হইতে জল নির্গত করা হইয়াছে, সেইরূপ গাঢ় গোছের ঘৃত-ও একখানি মোটা নেকড়ায় বাঁধিয়া ও চাপিয়া তরল অংশ নির্গত করিতে হইবে। অর্থাৎ নেকড়ায় চাপিয়া বা নিংড়াইয়া লইলে, ঘৃত-ও দধির দ্বায় কিছু কঠিন আকারে পরিবর্তিত হইয়া আসবে। এখন এই তৈয়ারী ঘৃত জলে ফেলিয়া রাখিবে। যে দিন মাখনবড়া প্রস্তুত করিবে, তাহার পূর্বেদিন বৈকালে কিংবা রাত্রে এইরূপ করিয়া রাখিবে। কিন্তু তরল ঘৃত হইলে, অমনি ব্যবহার করিবে।

অনন্তর, দধির সহিত ঐ ঘৃত ও আরাকট মিশাইয়া খুব দলিতে থাকিবে। এদিকে ঘৃত জালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। এখন একটি ঘটা উপুড় করিয়া, তত্পরি অল্প পরিসর-বিশিষ্ট এক টুকরা পরিষ্কৃত নেকড়া পাতিবে, এবং তাহা জলে ভিজাইয়া, তত্পরি দধি ও আরাকট-মিশ্রিত উপকরণের আধ ছটাক (কম বেশী হইলে-ও ক্ষতি নাই) রাখিয়া অল্পজল দিয়া, নেকড়া-সমেত উহা তুলিয়া জ্বালা-স্থিত ঘৃতে নেকড়াখানি উন্টাইয়া, তত্পরি দধির দলা ছাড়িয়া দিবে, এবং ঝাঝরা করিয়া পাক-পাত্রস্থ গরম ঘৃত তাহাতে দিতে থাকিবে; এইরূপ অবস্থায় অল্পক্ষণ জ্বালে থাকিলে উহা ফুলিয়া উঠিবে। এবং ঈষৎ লালছে রঙ হইবে। এইরূপ রঙ হইলে-ই তাহা তুলিয়া রাখিবে। লিখিত নিয়মে সমুদায় ভাজিয়া লইবে। মাখনবড়া একদিন ভাজিয়া রাখিলে, অন্ততঃ কুড়ি দিন পর্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। তবে ব্যবহার করিবার পূর্বে, উহাতে চিনির রস মাখাইয়া লইতে হয়। চিনির রস মাখাইতে হইলে, কড়া কিংবা মাটির খোলাতে রস রাখিয়া, কড়ার উপর কাটি বিছাইবে এবং তত্পরি ভর্জিত এক একখানি মাখনবড়া সাজাইতে থাকিবে। এরূপ নিয়মে সাজাইবে, যেন ভাজিয়া না যায়। অনন্তর, কড়া-স্থিত রসবড়ার উপর দিতে থাকিবে। উত্তমরূপে রস

মাখান হইলে, তাহা তুলিয়া অল্প পাত্রে সাজাইয়া রাখিবে । এই সময় দানাদার চিনি কিংবা মিছুরির কুচি বা দানা ও পেস্তার কুচি \* তত্বপরি সাজাইয়া দিবে । এইরূপ প্রস্তুত করা মিষ্ট-দ্রব্যকে মাখনবড়া কহিয়া থাকে । খাটি ছুকের চাপ্ চাপ্ টাট্কা দধিতে-ই মাখনবড়া অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে । অত্যন্ত অল্প দধিতে প্রস্তুত করিলে, আশ্বাদ অল্পরস-বিশিষ্ট হইয়া উঠে ।

## মতিপাক ।

সাঁড়োরারিদিগের মধ্যে মতিপাকের অত্যন্ত আদর । যে নিয়মে মতিচূরের বঁদে প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়মে বঁদে তৈয়ার করিবে, এবং ছুই এক গোলা বঁদের গোলাতে নটকানের রঙ করিবে । অর্থাৎ গরম জলে নটকানের দানাগুলি দিয়া চটকাইতে থাকিবে । চটকাইলে জল লাল হইয়া উঠিবে । অনন্তর, দানাগুলি ফেলিয়া দিয়া, সেই লাল রঙ বঁদের গোলাতে মিশাইয়া লইবে । এখন উহাতে বঁদে ভাজিয়া লইলে, এক একটা দানা লাল মুক্তার জায় হইবে । এই দানাগুলি পূর্ব-প্রস্তুত বঁদের সহিত মিশাইবে । এদিকে একখানি কাণা-উঁচু খালাতে অল্প ঘৃত মাখাইয়া, রস-সমেত বঁদেগুলি বর্ষা ঢালার জায়

---

\* গরম জলে পেস্তাগুলি অল্পকণ ফেলিয়া রাখিয়া তুলিয়া লইবে । গরম জলে পেস্তা দিলে-ই, সহজে খোসা ছাড়িয়া যায় এবং উহার সবুজ রঙ খুঁ উজ্জ্বল হয় । অনন্তর, ছুরা দ্বারা তাহা লম্বা লম্বা কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া লইবে । পেস্তা ও চিনি দিবার সময়, চিনিতে ছুই এক ফোটা গোলাপী আভার মিশাইয়া লইলে, আহারের সময় উহা সদাশুক হইবে ।

পুরু করিয়া বিস্তার করিয়া দিবে । কিছুক্ষণ এই খালাখানি ঢাকিয়া রাখিবে । যখন দেখিবে, উহা বেশ জমিয়া গিয়াছে, তখন বরফি কাটার শায়, বাদামী ধরণে বড় বড় আকারে কাটিয়া লইলে-ই মতিপাক প্রস্তুত হইল । ইচ্ছা হইলে, উহা খালার চালিবার সময়, তত্পরি পেস্তার (যে রূপ মাখনবড়াতে দিতে হয়) কুচি ছড়াইয়া দিতে পারা যায় । আবার যে নিয়মে বঁদে ভাজিয়া রসে ফেলিতে হয়, সেই সময় ঐ রসে জাফরাণ গুলিয়া, রঙ করিয়া লইলে-ও উত্তম পীতবর্ণের রঙ হইয়া থাকে ।

## পশ্খারী মিঠাই ।

হিন্দুস্থানী হালুইকরণ পশ্খারী মিঠাই প্রস্তুত করিয়া থাকে । ফীর দ্বারা এই সুমিষ্ট খাদ্য প্রস্তুত হয় । প্রথমে খোয়াফীর ভাজিয়া গুঁড়া করিতে হয় ; তদনন্তর সূক্ষ্ম ছিদ্রবিশিষ্ট চালনিতে তাহা উত্তমরূপে চালিয়া লইবে । চালিয়া লইলে, ফীরের ডেলা ভাজিয়া যাইবে । এই ফীর মিঠাইয়ের উপযুক্ত হইল ।

এদিকে কাশীর কিংবা কলের চিনির রস প্রস্তুত করিবে । দেশী চিনি অপেক্ষা কলের চিনিতে খাদ্য-দ্রব্য সমধিক পরিশুদ্ধ হইয়া থাকে । আজ কাল বিটপালগের চিনি অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইতেছে । অত্যাশ্চর্য দেশী চিনি অপেক্ষা এই চিনির মিষ্টতা তত তীব্র নহে । কিন্তু বিটপালগের চিনিতে যে খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত হয়, বানী হইলে-তৎসমুদায়ের বর্ণ দ্রবৎ নীলাভ হইয়া থাকে । অতএব ভাল রকম চিনির সাড়ে তিন বজ্রের রস প্রস্তুত করিবে । এই রস জাল হইতে নামাইলে, জমিয়া নামাদার হইবে । এই নামাদার সুরা চিনি চালিয়া লইয়া, তাহাতে পশ্খারী-রসে পাকানী অন্তর মিশাইবে । এখন পূর্ব-প্রস্তুত ফীরের

সহিত আতর-মিশ্রিত চিনি মিশাইয়া, উত্তমরূপে দলিয়া, এক একটি মিঠাই বান্ধিবে। এবং প্রত্যেক মিঠাইতে দুই একটি কিস্মিস্ ও পেস্তার কুঁচি বসাইয়া দিলে, পশধারী মিঠাই প্রস্তুত হইবে। ক্ষীরের ত্রায় আবার স্নজি দ্বারা-ও উহা তৈয়ার হইয়া থাকে ; কিন্তু তাহা তত সুখাত্ত হয় না।

## দেলখোস ।

মাদোয়ারদিগের নিকট এই মিষ্ট খাদ্যের অত্যন্ত আদর। বাস্তবিক, উহা খাইতে বেশ সুখাদ্য। প্রথমে, লুচির ময়দা যেক্রপ ময়ান দিয়া মাখিতে হয়, সেইরূপ নিয়মে ময়দা মাখিয়া লও। উত্তমরূপ ময়দা মাশা হইলে, তাহার এক একটি দলা মুঠা করিয়া, ঘূতে একটু কড়া গোছের ভাজিয়া লও। সমুদায়গুলি ভাজা হইলে, তাহা হয় হামাম-দিস্তায়, নয় শিলে অত্যন্ত মিহি করিয়া শুঁড়া কর। এখন পাক-পাত্রে ঘূত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঐ চূর্ণ ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। ভাজিবার সময় যে, ঘূতের পরিমাণ একটু বেশী দিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে। দুই একবার নাড়িয়া দিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি এবং বাদাম, পেস্তা ও ছোটএলাচের দানা ঢালিয়া দিয়া নরুড়িতে হইবে। বেশ আটা আটা হইলে, জ্বাল হইতে পাক-পাত্রটি নামাইয়া নাড়িতে থাকিবে, এবং ঠাণ্ডা হইয়া আসিলে, তাহাতে এক একটি লাড়ু পাকাইবে। এই লাড়ুকে চুখী বা দেলখোস কহিয়া থাকে।



## নেপালী রোট ।

ময়দার অধিক পরিমাণে ঘূতের ময়দা দিয়া, তাহা খাত্তাই করিয়া লইতে হইবে। অনন্তর, তাহাতে জল দিয়া গজার ময়দা মাথার জায় খুব দলিবে। পরে সেই ময়দা গজা ভাজার জায় কড়া করিয়া ভাজিবে। একপ নিয়মে ভাজিবে, যেন সহজে চূর্ণ করা যায়। ভাজা হইলে তাহা গুঁড়া করিবে, এই গুঁড়াতে খোয়াক্ষীর (ঘূতে ভাজিয়া), ভাজা বাদাম, পেস্তার চূর্ণ, কিস্মিস্ ও চিনি মিশাইবে। ইচ্ছা হইলে, কর্পূর কিংবা গোলাপী আতর সামান্যরূপ মিশাইতে পারা যায়। এই মিষ্ট-দ্রব্যকে রোট কহিয়া থাকে। নেপালে অনেক মঠে এই খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে।

## মনোহর লাড়ু ।

এক সের সূক্ষ চাউলের গুঁড়ায়, উত্তম দধি এক সের মিশাইয়া খুব ফেটাইবে। ফেটাইবার সময় সতর্ক হইতে হইবে, যেন তাহাতে গুটলি বা চাপ বাধিয়া না যায়। গোলা তৈয়ার হইলে, জ্বালে দ্বত চড়াইয়া, বঁদে ভাজার জায় ঝাঝিতে বঁদে তৈয়ার করিবে। ভাজা বঁদেগুলি এক-তার বন্দ চিনির রসে ফেলিবে। এইরূপে সমুদায় বঁদে তৈয়ার হইলে, তদ্বারা লাড়ু বাধিলে, মনোহর লাড়ু তৈয়ার হইল।





## সপ্তম পরিচ্ছেদ ।

### খাজা, গজা প্রভৃতি প্রকরণ ।



সা এক সের, ঘৃত এক সের এবং চিনি এক সের ।  
খাজার ময়দায় ময়ান একটু অধিক দিতে হয় । প্রতি  
সেরে এক পোয়া ঘৃতের কম যেন ময়ান দেওয়া না  
হয় । ময়ান দিয়া আবশ্যক-মত জলে ময়দাগুলি  
মাখিয়া লইবে । খাজার ময়দা অত্যন্ত ঠাসিবে ; এমন কি, মুদঙ্গর দিয়া-ও  
পিটিয়া লইতে পারিলে অতি উত্তম ঠাসা হয় । ফলতঃ, উত্তমরূপ ময়ান  
দেওয়া এবং উপযুক্ত পরিমাণে ঠাসা হইলে, অতি উৎকৃষ্ট খাজা হইয়া  
থাকে । ময়দা মাথা হইলে, একখানি পাটার উপর তাহা বেলনা দ্বারা  
পাতার ছায়া পাতলাভাবে বেলিয়া দুই ভাঁজ করিতে হইবে । এবং তাহার  
উপর ঘৃতের লেপ দিয়া, একদিক্ হইতে জড়াইয়া, পাটার উপরে রাখিবে ।  
এখন তাহা হস্ত দ্বারা চেপ্টা করিয়া, আবার বেলনা দ্বারা বেলিয়া সমান  
করিতে হইবে । এইরূপে এক একবার বেলিয়া, তাহার উপর পূর্ববৎ  
ঘৃত মাখিয়া ভাঁজ করিবে, খাজা ভাজিলে প্রত্যেক শুবকগুলি ফুলিয়া

উঠিবে। এই ভাঁজ-সকল পরস্পর পৃথক্ অথচ সংলগ্ন থাকিবে। খাজার স্তবকগুলি যত পাতলা হয়, তত-ই ভাল ; এজন্য অধিক ভাঁজ করিতে হয়। এইরূপে এক একবার ভাঁজিয়া ও এক একবার বেলিয়া, শেষে লম্বাভাবে উন্টাইয়া ছুরী দ্বারা কিংবা আঙ্গুলে করিয়া, তাহা হইতে ইচ্ছানুসারে ছোট কিংবা অপেক্ষাকৃত বড় আকারের লেচি কাটিয়া লইবে। এখন সেই লেচি, লুচি বেলিবার স্তায় গোলাকারভাবে বেলিয়া, ভাজিতে হইবে।

এদিকে ঘৃত জ্বালে বসাইতে হইবে, এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, খাজা-গুলি ছাড়িয়া দিয়া ভাজিয়া তুলিতে হইবে। এইরূপে সমুদায় খাজা ভাজা হইলে, তাহাতে কড়া-পাকের চিনির রস মাখাইয়া লইলে-ই খাজা প্রস্তুত হইল। খাজা ভাজিবার সময় আর একটি বিষয় মনে রাখিতে হয়, অর্থাৎ উহা ভাজিয়া যদি রসে ফেলা যায়, তাহা হইলে অনেক ঘৃত নষ্ট হইতে পারে ; কারণ খাজার প্রত্যেক স্তবকে যে ঘৃত সঞ্চিত থাকে, রসে মিশাইয়া গেলে কোন লাভ নাই, এজন্য যতদূর পারা যায়, উহা বাঁচাইবার চেষ্টা করা উচিত। ঐ ঘৃত সংগ্রহ করিতে হইলে, খাজা ঘৃত হইতে তুলিয়া পেতে বা চুবড়িতে তুলিয়া রাখিলে, উহার মধ্যস্থ যাবতীয় ঘৃত নীচের পাত্রে ঝরিয়া পড়ে, সেই ঘৃত অল্প কাজে লাগিতে পারে। অনেক সময় দেখা যায়, অনেকে-ই খাজা ভাজিয়া রসে না ফেলিয়া তুলিয়া রাখেন, এবং যে সময়ে ব্যবহারে লাগিবে, তাহার কিছু পূর্বে রস মাখাইয়া থাকেন। ভাজিয়া-ই রস মাখাইতে গেলে, আর একটি অন্ত্রবিধা এই যে, উহা প্রায়-ই ভাঙ্গিয়া পাইবার খুব সম্ভাবনা। তজ্জন্য পরে রস মাখান-ই ভাল।

## গজা ।

ময়ানের ন্যূনাধিক্যদ্বারা গজা ভাল মন্দ হইয়া থাকে । উপযুক্ত-পরিমাণ ময়ান দিলে, উহা উত্তম নরম হয় । ব্যবসায়িগণ সচরাচর সের প্রতি এক ছটাক ময়ান দিয়া, উহা তৈয়ার করিয়া থাকে । আকারভেদে এবং ময়ানের ন্যূনাধিক্য বশতঃ গজার আশ্বাদন ও ভিন্ন ভিন্ন নাম হইয়াছে । ময়ানের দ্বত কম হইলে, ময়দার সামান্য সোডা মিশাইয়া লইলে, গজা অত্যন্ত মোলায়েম হয় ।

লুচির ময়দা ময়ান দিয়া যেরূপ মাখিতে হয়, গজার ময়দা মাখিবার পক্ষে-ও সেইরূপ নিয়ম ; তবে ময়ান কিছু বেশী দিয়া ভাল করিয়া ঠাসিয়া লইলে, উহা কোমল অথচ মোচক হয় । আর ময়ান ও ঠাসা কম হইলে, কিছু শক্ত গোড়ের হইয়া থাকে । গজার ময়ান মাখিবার সময় তাহাতে কিছু কালজীরা ও কুঙ্কতিল দিলে, আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইয়া থাকে । ময়দা মাখা হইলে, একখানি তক্তা বা বারকোশে তাহা বেলুন দ্বারা বিস্তার করিতে হয় । এরূপ নিয়মে বিস্তার করিবে, যেন এক বুকল মোটা অর্থাৎ পুরু হয় । এখন ছুরী দ্বারা তাহা চোকা-ধরণে কাটিতে হইবে । অনন্তর, কঠিত গুণগুলি দ্বিতে উত্তমরূপে ভাজা আবশ্যক । ধয়েরের দ্বায় লাগে রং হইলে, গজা ভাজা হইয়াছে জানিতে হইবে । এখন দ্বত হইতে তুলিয়া, চিনির পাকা রসে ফেলিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে-ই, গজা প্রস্তুত হইল ।

## গোল, জিবে, এবং কুচা গজা ।

পূর্বে-ই বলা হইয়াছে, গজার কিছু ময়ান অধিক দিলে, উহা ভাল হইয়া থাকে । অতএব সের করা এক পোয়া দ্বতের ময়ান দিয়া, পূর্বোক্ত

নিয়মে উহা মাখিতে হইবে। এখন সেই ময়দার গুট কাটিয়া, গোল ধরণে প্রস্তুত করিতে হইবে। জিবেগজা করিতে হইলে, গুটি বা লেটি বেলুন দ্বারা লম্বাভাবে বেলিতে হইবে। ফলতঃ কুচা বা গুটকে, যে কোন আকারে উহা তৈয়ার করিতে ইচ্ছা কর, সেইরূপ তৈয়ার করিবে পরে তাহা ঘূতে একটু কড়া গোছে ভাজিবে। ভাজিবার সময় মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। উপযুক্ত ভাজা হইলে, তাহা চিনির রসে নিক্ষেপ করিবে, এবং উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া, রস-সমেত থানিক রাখিয়া দিলে, রস উহার গায়ে আপনা হইতে-ই মরিয়া, বেশ খড়-খড়ে হইয়া আসিবে। অনন্তর, উহা তুলিয়া লইলে-ই গজা পাক হইল।

## সকরপারা।

**যে** সকল উপকরণে সকরপারা প্রস্তুত করিতে হয়, সে সকল-গুলি-ই সহজ-প্রাপ্য, সুখাদ্য, পুষ্টিকর এবং পবিত্র দ্রব্য। অতএব এষ্ট পবিত্র খাদ্য যে, হিন্দু-গৃহে সমধিক আদর পাইবে, তাহাতে আর সন্দেহ কি?

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—ময়দা এক সের, ছুঙ্কের সর এক পোয়া, বাদাম-বাটা দেড় পোয়া, চিনির রস এক পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই আনা।

ভাল রকম টাটকা অথচ মিহি ময়দার ছুঙ্কের সর মাখিয়া খুব দলিতে হইবে। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ মিশ্রিত হইয়াছে, তখন বাদাম-বাটা ও এলাচ-চূর্ণ ভলে গুলিয়া ঐ ময়দার সহিত মাখাইতে হইবে। লুটির ময়দা যে নিয়মে মাখিতে হয়, ইহা-ও সেই নিয়মে মাখিয়া লইবে। এখন এই ময়দার এক একটি লেটি প্রস্তুত করিয়া, তদ্বারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র চতুর্ভুজ

ধরণে এক এক খণ্ড প্রস্তুত করিতে হইবে। এদিকে একটি পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইবে। এবং উহার গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আসিলে, গজা ভাজার ছায় তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত ময়দার খণ্ডগুলি ভাজিয়া তুলিয়া লইতে হইবে। উহা একরূপ নিয়মে ভাজিতে হইবে, যেন নরম না থাকে, অথচ কড়া-ও না হয়। এই ভাজিত খণ্ডগুলিতে চিনির রস মাখিয়া লইলে-ই, স্করপারা প্রস্তুত হইল।

## বাদামের স্করপারা ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—বাদাম-বাটা এক সের, ময়দা এক সের, ঘৃত আধ সের, এক-তার বন্দ চিনির রস দেড় পোয়া, ছুঙ্ক এক সের, মালাই দেড় পোয়া।

এক্ষণে সাড়ে সাত তোলা ঘৃত ময়দায় ময়দা দিয়া, উত্তমরূপে মর্দন করিতে থাক। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ মিশ্রিত হইয়াছে, তখন তাহাতে বাদাম-বাটা মিশাইয়া, আবার পূর্বের ছায় দলিতে আরম্ভ কর। অনন্তর, ছুঙ্কের সর দিয়া পুনর্ব্বার দলিতে থাক। পরে গরম ছুখে ঐ ময়দা মাখিয়া লও। ময়দা মাখা হইলে, তদ্বারা এক একখানি স্করপারা প্রস্তুত করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লইতে হইবে, এবং গরম থাকিতে থাকিতে, এক-তার বন্দ চিনির রসে ডুবাইয়া তুলিয়া লইলে-ই, বাদামের স্করপারা প্রস্তুত হইল।

অন্য প্রকারে তৈয়ার করিতে হইলে, এক-তার বন্দ চিনির রস লইয়া, তাহাতে বাদাম-বাটা ও ছুঙ্ক এবং ময়দা উত্তমরূপে মিশাইতে হইবে। পরে সেই ময়দায় স্করপারা প্রস্তুত করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া লইলে-ই স্করপারা পাক হইল।

## সাউভাজা।

বেসম জলে গুলিয়া খুব ফেটাইবে। উহা এরূপ নিয়মে গুলিবে, যেম অধিক পাতলা বা শক্ত গোছের হয়। ইচ্ছা হয় যদি, এই সময় উহাতে লবণ ও মরীচের গুঁড়া-ও দিতে পারা যায়। অনন্তর, ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তত্পরি একখানি কাষ্মি রাখিয়া, ঐ বেসমের গোলা দিতে হইবে, এবং ডা'ন হাতের তালুতে করিয়া দলিতে হইবে। এইরূপ দলমে কাষ্মির ছিদ্র দিয়া লম্বা লম্বা আকারে উহা ঘৃতে গড়িবে। ঘৃতে একটু কড়া গোছে ভাজিয়া তুলিয়া লইলে-ই সাউভাজা তৈয়ার হইল।

## জিলিপি।

এক সের সবেদায় এক পোয়া শূজির খামি মিশাইয়া, জলে গুলিবে, এবং তাহা উত্তমরূপে ফেটাইবে। ভাল লকম ফেটান না হইলে, জিলিপি ভাল হইবে না।

এদিকে, ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, পাকাইয়া লইবে। অনন্তর, একটি ছিদ্র-বিশিষ্ট নারিকেলের মালা অথবা তৎসদৃশ অল্প কোনঃপাত্রে ঐ গোলা তুলিয়া, জ্বাল-স্থিত ঘৃতের উপর ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া ফেলিতে থাকিবে, এক-সঙ্গে আট দশখানি জিলিপি প্রস্তুত হইবে। ভাজিবার সময়, লাল আভা দিলে, তাহা তুলিয়া, চিনির রসে ফেলিবে। এবং কাষ্মি দ্বারা ডুবাইয়া ধরিবে। রস হইতে তুলিয়া লইলে-ই, জিলিপি প্রস্তুত হইল। যে জিলিপি উত্তমরূপ মোচক এবং ডাঁটি বা পাপড়ির ভিতর রসপূর্ণ, তাহা-ই উৎকৃষ্ট। ছানা দ্বারা-ও এরূপ উৎকৃষ্ট জিলিপি প্রস্তুত হইয়া থাকে।

## অমৃতি ।

অমৃতির পক্ষে কলাই-দাইলের পিটি প্রধান উপকরণ । পিটি উত্তমরূপ ফেটাইয়া, পাতলা করিয়া লইতে হয় । অনন্তর, একথণ্ড পরিষ্কৃত অথচ শক্ত মোটা নেকড়ায় ঐ গোলা পুরিয়া টিপিয়া ধরিতে হইবে, এবং জালে ঘৃত চড়াইয়া, সেই ঘৃতের উপর ঐ পুটলি ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া অমৃতি ফেলিতে হইবে । অমৃতির চারি ধার জড়াইয়া জড়াইয়া ফেলিতে হয় । উহা ভাজা হইলে, ঘৃত হইতে তুলিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া, কাব্বি দ্বারা চাপিয়া ধরিতে হইবে । এক খোলা রস হইতে তুলিয়া আবার আর এক খোলা ভাজিয়া, তাহাতে ডুবাইতে হইবে ; এইরূপে অমৃতি প্রস্তুত করিতে হয় ।

## মদনামৃতি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—কাচামুগের দাইল-বাটা এক সের, ঘৃত এক সের, দধি এক পোয়া, চিনি এক সের ।

দাইল-বাটা যে খিচ-শুভ্রভাবে বাটিতে হয়, তাহা যেন মনে থাকে । এখন এই দাইল-বাটাতে দধি মিশাইয়া, দুই তিন দণ্ড পর্য্যন্ত খুব ফেটাইবে । দাইলে দধি মিশাইলে, মধুর জায় উহার আকার হইবে । দাইল ফেটান হইয়াছে কি না, তাহা জানিতে হইলে, ঐ ফেটান গোলায় দুই এক বিন্দু জলে ফেলিবে ; যদি উহা ডুবিয়া যায়, তবে আর-ও ফেটাইতে হইবে, এবং তাসিয়া উঠিলে, ফেটান শেষ হইয়াছে জানিবে । এখন একখানি পরিষ্কৃত নেকড়ায় ঐ গোলা লইয়া, জিলিপির আকারে ভাজিয়া, চিনির রসে



ডুবাইবে। রস প্রবেশ করিলে, তাহা রস হইতে তুলিয়া লইলে-ই মদনামৃতি প্রস্তুত হইল। মদনামৃতি ভাজিবার সময় মুহূ তাপে ভাজিতে হয়, আর দাইল ভালরূপ কেটোন না হইলে, উহার মধ্যে রস প্রবেশ করিতে পারে না, এবং সুন্দররূপ ফুলে-ও না।

## ঘেওর ।

**ফুল** ময়দা এক সের, ঘৃত পাঁচ তোলা। ময়দাতে এই পাঁচ তোলা ঘূতের ময়ান দিয়া, জলে পাতলা করিয়া গুলিতে হইবে। এখন তাহা খুব ফেটাইতে থাক। অনন্তর, কড়ায় ঘৃত পূর্ণ করিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং ঘৃত পাকিয়া আসিলে, তন্মধ্যে একটি কাঁটলা স্থাপন করিবে; এখন ঘটা করিয়া পূর্বোক্ত গোলা তুলিয়া, ঐ কাঁটলার ভিতর ধারাক্রমে ঢালিতে হইবে। এবং উহা পূর্ণ হইলে, ধারার বিরাম করিবে। পরে কাঁটলার মধ্য-স্থিত ময়দার ক্ষীতিভাব দূর হইলে, পুনর্বার তাহাতে গোলা ঢালিবে। এইরূপে গোলা নিক্ষেপে, উহা ফুলিয়া, ছিদ্র ছিদ্র আকারে কঠিন হইয়া আসিবে। এদিকে চিনির ঘন রস তৈয়ার করিয়া, কড়াইয়ের উপর কয়েকখানি বাঁশের কাটি ফাঁক ফাঁক করিয়া স্থাপন করতঃ, তদুপরি ঘেওর স্থাপনপূর্বক, হাতা দ্বারা কিছু রস তাহাতে দিতে হইবে। এইরূপে রস-পূর্ণ হইলে, ঘেওর তৈয়ার হইল।

## পান্তোয়া ।

**ভাল** রকম টাটকা ছানার জল বাড়িয়া, তাহাতে অল্প পরিমাণে নবেদা কিংবা আরাকট মিশাইয়া উত্তমরূপে বাটিবে। এইরূপ মিশ্রণকে

“বাঁধন” দেওয়া কহে । বাটা হইলে তাহা চট্কাইয়া, কিছু লম্বা ধরণে এক একটি পাস্তোয়া তৈয়ার করিবে । এই সময় উহার ভিতর এক একটি এলাচের দানা দিবে । এখন ঘৃত জালে চড়াইয়া, তাহাতে গঠিত পাস্তোয়াগুলি ভাজিয়া চিনির রসে ফেলিবে । অনন্তর, তাহা হইতে তুলিয়া লইলে-ই পাস্তোয়া প্রস্তুত হইল ।

## সরতোয়া ।

পাস্তোয়া যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, সরতোয়া প্রস্তুতের নিয়ম অবিকল সেইরূপ ; প্রভেদের মধ্যে পাস্তোয়া অপেক্ষা সরতোয়া বড় আকারে তৈয়ার করিতে হয় এবং তাহার ভিতর সর ও জাকরাণের পূর দিতে হয় । আহারের পূর্বে রস-সমেত সরতোয়াতে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইলে, অতি উপাদেয় হইয়া থাকে ।

## মেওয়ার পাস্তোয়া ।

এক সেয় মেওয়া অর্থাৎ কীরে এক হইতে পাঁচ ছটাক পর্য্যন্ত সবেদা মিশাইবে । কিন্তু সবেদা টাটকা হওয়া চাই ; কারণ, বাসী হইলে, ভাজিবার সময় ভাজিয়া বাইবার সম্ভাবনা । আর ঐ সবেদায় কিছু ময়দা দিতে হয় । এখন মেওয়া ও ময়দা অথবা সবেদা উত্তমরূপে চট্কাইয়া পূর্ব্ববৎ গঠন করিয়া, ঘৃতে ভাজিয়া চিনির রসে ফেলিলে, মেওয়ার পাস্তোয়া পাক হইল । সবেদা কিংবা ময়দার বাঁধন অধিক হইলে, উহা ভাল হয় না ।

## ছানাবড়া ।

পাণ্ডার আয় ছানাবড়া পাক করিতে হয়। প্রথমে ছানার জল বাহির করিবে। তদনন্তর তাহাতে খাসা মিশাইবে। এক সের ছানার পাঁচ ছটাক পর্য্যন্ত খাসা মিশাইতে দেখা যায়। ছানা ও খাসা বেশ করিয়া চট্কাইয়া, তদ্বারা এক একটি গোলাকার তৈয়ার করিবে, অর্থাৎ সচরাচর ঘেরূপ আকারে ছানাবড়া প্রস্তুত হইয়া থাকে, সেইরূপ আকারে গড়াইবে। এই গঠিত ছানাবড়া লাল্ছে ধরণে ঘূতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিয়া প্রস্তুত করিলে-ই ছানাবড়া পাক হইল। রস হইতে তুলিয়া, উহার উপর দানাদার চিনি ছড়াইয়া দিলে, মিছুরির বুকনির দ্বারা বোধ হইবে। আবার অল্প রকম ভাগ পরিমাণে-ও ছানাবড়া তৈয়ার করা যাইতে পারে। অর্থাৎ ছক আনা ছানা এবং কশ আনা-পরিমাণ সবেদা, এক সঙ্গে উত্তমরূপে মিশাইয়া, ছানাবড়া প্রস্তুত করিয়া, চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই, ছানাবড়া পাক হইল।

## লেডিক্যানিং ।

এক সের ছানার যদি লেডিক্যানিং তৈয়ার করিতে হয়, তবে এক পোয়া স্নজিতে ময়ান কিয়া, ছানার সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। অগ্রে ছানার জল বাহির করিবে। ছানার জল থাকিলে উহা ভাজিয়া যাইবে। লেডিক্যানিং আর ছানাবড়া পাক প্রায় এক-ই প্রকার। লেডিক্যানিং-অত্যন্ত বড় করিয়া গড়াইতে হয়। কলতঃ, আকার-গত প্রভেদের সহিত আবার কোন সম্বন্ধ নাই। পূর্বে যে ছানা ও স্নজি তৈয়ার করা হইয়াছে, তদ্বারা লেডিক্যানিং তৈয়ার করিয়া, ছানাবড়ার দ্বারা পাক

করিয়া লইলে-ই উহা তৈয়ার হইল । ক্ষীর মিশাইয়া তৈয়ার করিলে, মেডিক্যাণিং অতি সুস্বাদু হইয়া থাকে ।

## দানাদার ।

স্নানগোলা প্রস্তুত করিয়া, তাহা রস হইতে তুলিবে । অনন্তর, তাহাতে কড়া পাকের চিনির রস মাখাইয়া লইবে । এই রস জমিয়া আসিলে, দানাদার প্রস্তুত হইল ।

## মালপোয়া ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—উত্তম ময়না এক সের, দধি আধ সের, চিনি দেড় পোয়া ।

প্রথমে ময়না, চিনি ও দধি একসঙ্গে মিশাইয়া জলে গুলিয়া লইবে । এখন স্নাত-পূর্ণ একধানি তৈ ( লৌহ নির্মিত পাত্র ) জালে চড়াইবে, এবং তাহাতে পূর্ণ-মিশ্রিত ডরল দ্রব্য, একটি পাত্রে লইয়া ঐ স্নাতে ঢালিয়া দিবে, বাদামী বর্ণ হওয়া পর্য্যন্ত ভাজিবে । কিন্তু অগ্রে চিনি না দিয়া, মালপোয়া ভাজিয়া, চিনির রসে কেলিয়া লইলে-ই ভাল হয় । আর গোলাতে দধি না দিয়া, বড় এলাচের দানা দিলে ভাল হয় ।

## ছানার মালপোয়া ।

প্রথমে ছানার জল নিঃসারণ করিয়া কেলিবে । পরে তাহা উত্তমরূপে বাটিকা লইবে । এখন তাহাতে সুন্ধির খাসা উত্তমরূপে মিশ্র-

ইয়া লইবে । অনন্তর, উপযুক্ত-পরিমাণ হুথ, মোরী, ছোটএলাচের দানা ও গোলমরীচ-চূর্ণ মিশাইবে ; এই মিশ্রিত পদার্থ মালপোয়া ভাজার নিয়মে ভাজিয়া রসে ফেলিয়া তুলিয়া লইবে ।

## ক্ষীরের মালপোয়া ।

যে নিয়মে ছানার মালপোয়া প্রস্তুত করিতে হয়, ক্ষীরের মালপোয়া প্রস্তুতের নিয়ম-ও অবিকল সেইরূপ । প্রভেদের মধ্যে ছানার পরিবর্তে কঠিন ক্ষীর বাটিয়া লইতে হয় । এই মালপোয়া অত্যন্ত সুখাদ্য ।

## সবেদার মালপোয়া ।

আধ সের সবেদা, এবং এক পোয়া ছানা জলে গুলিয়া কেটাইবে । পরে তাহাতে কিছু কাবাবচিনি-চূর্ণ, গোলমরীচের গুঁড়া এবং বড় এলাচের আন্ত দানা মিশাইয়া লইবে । এই মিশ্রিত পদার্থ মালপোয়া ভাজার নিয়মে ঘূতে ভাজিয়া, চিনির-রসে ফেলিবে । অনন্তর, তাহা হইতে তুলিয়া লইলে-ই সবেদার মালপোয়া প্রস্তুত হইল ।

## পানিফলের গজা ।

পানিফলের আটার প্রথমে ময়ান দিবে ; তদনন্তর জল দ্বারা গজার ময়দার ছায় মাখিয়া লইবে । ময়ান অন্ন হইলে গজা মোলায়েম

হয় না, ইহা যেন মনে থাকে । পানিকলের গজা সচরাচর লম্বা অথচ লম্বা আকারে তৈয়ার করিতে দেখা যায় । অত্যাশ্চর্য্য গজা বেক্রপ নিয়মে ভাজিয়া, চিনির রস মাখাইয়া লইতে হয়, এই গজার-ও তৈয়ার করিবার সেইরূপ নিয়ম । পানিকলের গজা বেশ মুখ-প্রিয় । পানিকলের আটা অর্থাৎ ময়দা দ্বারা তৈয়ার হয় বলিয়া, ইহাকে পানিকলের গজা कहিয়া থাকে ।

## মধুরাম্ খণ্ডু ই ।

**উপকরণ ও পরিমাণ**—মুগের বেসম এক সের, দধি এক সের চিনি

এক সের, ঘৃত এক পোয়া, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, লবণ পরিমিত লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, গোলমরাচ-চূর্ণ চারি আনা ।

প্রথমে কিছু দধি ও বেসমে কিঞ্চিৎ জল দিয়া খুব ফেটাইবে । ফেটান হইলে, তাহা আগুনের আঁচে স্থাপন করিবে, এবং সর্বদা নাড়িতে থাকিবে । জল শুষ্ক হইয়া কঠিন হইলে, নামাইয়া পাটাতে রাখিয়া দলিতে থাকিবে । অনন্তর, তাহা বিস্তীর্ণ করিয়া, ছুরী দ্বারা চতুর্কোণাকৃতি ধরণে এক এক খণ্ড কাটিয়া, গজা প্রভৃতি ভাজার নিয়মে ভাজিবে । ভাজা হইলে, তুলিয়া একতারবন্দ চিনির রসে ডুবাইবে । এ স্থলে ইহা জানা আবশ্যক, পূর্বে যে চিনির পরিমাণ বলা হইয়াছে, সেই চিনির রস প্রস্তুত করিয়া লইতে হয় । উহার ভিতর রস প্রবেশ করিলে তাহা তুলিয়া লইবে । এখন দধিতে সমুদায় উপকরণগুলি মিশাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে । এই দধি আগুনের আঁচে রাখিয়া, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত, রস-পূর্ণ খণ্ডুইগুলি ফেলিয়া দিয়া, একটু গা-মাখা গোছের হইলে-ই নামাইয়া লইবে ।

## লবঙ্গ-বড়া।

সুজি অথবা খাসা ময়দায় প্রস্তুত করিলে, লবঙ্গ-বড়া উত্তম স্থাখ্য হয়। প্রথমে সুজি বা ময়দায় অধিক পরিমাণে ময়দান মাখিয়া, এক ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে তাহা উত্তমরূপে ঠাসিয়া মাখিবে। এখন এক একটি গুছি কাটিয়া তাহা বেলিবে। অনন্তর, তাহার উপর কিস্মিস্ দিয়া পানের খিলির আকারে মুড়িয়া মধ্যস্থলে একটি লবঙ্গ বিদ্ধ করিয়া দিবে। অতঃপর, উহা ভাজিয়া লইলে-ই লবঙ্গ-বড়া প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার গজায় বেক্রপ চিনির রস মাখাইয়া থাকেন, সেইরূপ রস মাখাইয়া থাকেন।





## অষ্টম পরিচ্ছেদ ।



### মোহনভোগ ও বরফি প্রকরণ ।



প্রথমতঃ সুজি স্নাতে লাল্ছে ধরণে ভাজিবে । ভাজিবার সময় হইতে শেষ পর্য্যন্ত অনবরত নাড়িতে হইবে । সুজি ভাজা হইলে, তাহাতে দুধ কিংবা জল ঢালিয়া দিবে । দুই একবার ফুটিয়া আসিলে, চিনি দিয়া নাড়িবে । আর যদি কিসমিস্ দিতে ইচ্ছা হয়, তবে তাহা-ও দিতে পার । জালে বখন দেখা যাইবে, উত্তমরূপ গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন নামাইয়া লইলে-ই মোহনভোগ প্রস্তুত হইল । চিনির পরিবর্তে চিনির রস দিলে ভাল হয় । আর এক কথা, এক সের সুজিতে এক সের স্নত দিতে পারা যায় । মোহনভোগের সংস্কৃত নাম লসিকা, ইহাকে হালুয়া-ও কহিয়া থাকে । ইহা মধুর-রস, গুরু-পাক, মিষ্ট, রুচি-কর, তৃপ্তি-জনক, পুষ্টি-কর, বল-কারক, গুরু-বর্জক, কফ-জনক এবং শান্ত-পিত্ত-নাশক ।



## মুগের দাইলের মোহনভোগ ।

**কাঁচা** মুগের দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিবে । উত্তমরূপে ভিজিলে অধিক জলে ধুইয়া, তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে । পরে এই দাইলগুলি শিলে বাটিবে । একপ করিয়া বাটিবে, যেন ছিবড়া ছিবড়া হয়, কারণ অধিক বাটা হইলে, মোহনভোগ আঠা আঠা হইয়া যায় । এ-দিকে স্কৃত জ্বলে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে । এই মোহনভোগে স্কৃতের পরিমাণ একটু অধিক হইলে-ই ভাল হয়, নতুবা একটু হাল্ধসে গন্ধ ছাড়িতে থাকে । এখন স্কৃতে দাইল-বাটা ঢালিয়া দিয়া, বেশ করিয়া নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে ; এবং ভাজা ভাজা হইলে, তাহাতে দুধ, (কেবলমাত্র জল দিলে-ও হইতে পারে) চিনি এবং অল্প জল ঢালিয়া দিবে । এই সময় যদি আবার বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ দেওয়া যায়, তবে আর-ও সুখাদ্য হইয়া থাকে । জ্বলে কাদা কাদা অর্থাৎ মোহনভোগের ত্রায় হইলে, উনান হইতে নামাইবে । অল্পমাত্রায় কর্পূর দিলে-ই সুখাদ্য মুগের দাইলের মোহনভোগ পাক হইল ।

## কিস্মিসের মোহনভোগ ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—কিস্মিস্ এক সের, স্কৃত আধ পোয়া, চিনি এক পোয়া ।

প্রথমে ভাল রকম পুই কিস্মিস্গুলি জলে উত্তমরূপে ধোত করিবে । এই সময় উহার বোঁটা বে, কেলিয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই জানেন । পাক-পাত্রে করিয়া স্কৃত জ্বলে চড়াও এবং তাহাতে কিস্মিস্ দিয়া খুস্তি দ্বারা নাড়িতে থাক । নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, এবং

হইয়া আসিতেছে, তখন চিনির রস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক, এবং গাঢ় হইলে তাহা নামাইয়া লইবে । ইচ্ছা হইলে এই সময় উহাতে ছোট এলাচ-চূর্ণ দিতে পারা যায় ।

## পেঁপের মোহনভোগ ।

**সু**পক পেঁপে দ্বারা-ই উত্তম মোহনভোগ হইয়া থাকে । প্রথমতঃ, পেঁপের খোসা ছাড়াইয়া তাহা চিরিয়া ফালি ফালি করিতে হয় । অনন্তর, তাহার মধ্যস্থ বীজ ফেলিয়া দিয়া, চটকাইয়া পাতলা নেকড়ার ছাঁকিয়া লইতে হইবে । ছাঁকিবার অসুবিধা হইলে, পেঁপেতে যে সকল শিরা অর্থাৎ সূত্রবৎ আঁশ থাকে, তৎসমুদায় বেশ করিয়া বাছিয়া কেলিবে । এখন, পাকপাত্রে মাখন অথবা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে । পাকিয়া আসিলে, ঐ পেঁপে ঢালিয়া দিয়া খুস্তি দ্বারা নাড়িতে থাকিবে । এইরূপ অবস্থায় অল্পক্ষণ নাড়া চাড়ার পর, তাহাতে দ্রুত ও চিনি কিংবা মিছরি দিয়া নাড়িতে থাকিবে । মৃদু জ্বালে অল্পক্ষণ নাড়া চাড়ার পর, যখন দেখা যাইবে, বেশ লপেট গোছের হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা উনান হইতে নামাইয়া লইলে-ই, পেঁপের মোহনভোগ প্রস্তুত হইল ।

## মিঠা কুমড়ার মোহনভোগ ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—কুমড়া এক সের, সবোদা আধ পোরা, চিনি আধ সের, ঘৃত একপোরা, দারুচিনির কুচি দুই আনা, লবঙ্গ আড়াই, বাদাম এক ছটাক, কিসমিস এক ছটাক এবং পেস্তা এক ছটাক ।

প্রথমে কুমড়া কালা কালা করিয়া কুটিয়া লইবে। পরে তাহার আঁতি ও বীজ এবং খোলা ছাড়াইয়া কেলিবে। এখন এই কালিগুলি বেশ করিয়া ধুইয়া স্নিগ্ধ করিয়া লইবে। অনন্তর, ঐ সিদ্ধ কুমড়া চটকাইয়া কাঁপড়ে ছাঁকিয়া রাখিবে। ছাঁকা হইলে, তাহাতে চিনি ও সবেদা উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। এখন পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিবে, এবং উহা পাকিয়া আসিলে, লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া কুমড়া ঢালিয়া দিবে। এই সময় হইতে ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। কিছুকাল জ্বালে থাকিলে, যখন উহা চটচটে হইয়া কাটির গায়ে কাষড়াইয়া ধরিবে, এবং কুমড়ার গন্ধ নষ্ট হইয়া, তাহা হইতে স্নগন্ধ বাহির হইতে থাকিবে, তখন অগ্ন্যস্ত উপকরণ দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে।

## আদার মোহনভোগ ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—আদা এক সের, ঘৃত এক সের, এবং ময়দা তিন তোলা ।

ভাল রকম আদা (অর্থাৎ দাগি কিংবা পচা না হয়) জ্বলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে ঐ জ্বলের সহিত বাটিবে। এখন এই আদা-বাটা, ময়দার সহিত মিশাইয়া ঘৃতে ভাজিবে। অনন্তর, একতার বন্দ চিনির প্যাক উহাতে মিশ্রা পাক করিয়া লইবে।

## দালওয়ার খাসা মোহনভোগ ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ময়দা আধ পোয়া, ঘৃত এক পোয়া, চিনি আধ পোয়া এবং ডিম একট ।

প্রথমে চিনির গাঢ় রস তৈয়ার করিবে। রস তৈয়ার হইলে তাহা কোন পাত্রে রাখিবে। এদিকে ডিম ভাঙ্কিয়া অল্প জলের সহিত তাহার তরলাংশ উত্তমরূপে ফেনাইবে। ফেনান হইলে তখন চিনির রসে মিশাইয়া, আবার বেশ করিয়া ফেনাইতে থাকিবে। অনন্তর, তাহা যুদ্ধ জালে চড়াইয়া, ময়দা জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। কিন্তু নাড়া বন্ধ করিবে না, অনবরত নাড়িতে নাড়িতে, জালে যখন গাঢ় লইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে।

## লাউয়ের হালোয়া ।

লাউ দ্বারা যেরূপ ব্যঞ্জন পাক হয়, সেইরূপ উহাতে পায়স ও উৎকৃষ্ট আচার এবং উপাদেয় মোহনভোগ-ও প্রস্তুত হইয়া থাকে। লাউয়ের মধ্যে এক জাতীয় লাউ আতিক্র, তদ্বারা হালোয়া পাক করিলে, আশ্বাদন বিকৃত হইয়া থাকে। প্রথমে লাউয়ের খোশা ও বুকো ছাড়াইয়া, ভিতরের বিচি প্রভৃতি ছাড়াইয়া ফেলিবে। উহা ছাড়ান হইলে, লাউ পাতলা পাতলা করিয়া কুটিবে। পরে উত্তমরূপ ধুইয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সুসিদ্ধ হইলে, জাল হইতে নামাইবে এবং ঠাণ্ডা হইলে জল-সহ চট্কাইবে। চট্কাইতে চট্কাইতে যখন তাহা দ্রব হইয়া জলে গুলিয়া যাইবে, তখন কাপড়ে হাঁকিয়া রাখিবে। এখন পাক-পাত্রে ঘৃত জালে চড়াইবে এবং তাহা পাকিয়া আসিলে পূর্ব-রন্ধিত লাউ, চুখ ও চিনি ঢালিয়া দিবে। এই সময় হইতে যুদ্ধ জাল দিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা ঘন অর্থাৎ কাটির গারে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহা আর জালে না রাখিয়া নামাইবে। নামাইয়া ছোট এলাচ-চূর্ণ ও অল্প পরিমাণে কর্পূর ছড়াইয়া দিয়া লইলে-ই, লাউয়ের মোহনভোগ পাক হইল। এই মোহনভোগে যদি বাদাম, পেস্তা

এবং কিস্মিস্ দিতে ইচ্ছা হয়, তবে তাহা-ও দিতে পারা যায়। বাদাম ও পেস্তা বাটিয়া দিলে আশ্বাদ আর-ও সুমধুর হয়।

## হরীরা ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—গোধূম-পালো দুই সের, ঘৃত এক সের, চিনি দুই সের, লবঙ্গ-চূর্ণ এক তোলা এবং জাকরণ দেড় আনা ।

গোধূমের পালো ঘূতে ভাজিয়া, তাহাতে পরিমিত জল বা দুধ ঢালিয়া দিবে, এবং এক বলকের পর অর্থাৎ অর্দ্ধ-পক হইলে, একতার বন্দ চিনির রস ও জাকরণ দিবে। জালের অবস্থায় ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। সুপক হইলে, নামাইয়া লইবে।

## বুটের দাইলের মোহনভোগ ।

**বুটের দাইল** জলে ভিজাইয়া রাখিবে। উত্তমরূপ নরম হইলে, তাহা ছিবড়া ছিবড়া করিয়া বাটিয়া ঘূতে ভাজিতে থাকিবে। এক সের দাইলে প্রায় এক সের ঘৃত লাগিয়া থাকে। ভাজিবার সময় অনবরত নাড়িবে। যখন দেখিবে, উহার হাল্লে গন্ধ ঘুচিয়া গিয়াছে, তখন তাহাতে দুধ ও চিনি, বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং কীর \* দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, উহা জাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই, বুটের দাইলের মোহনভোগ প্রস্তুত হইল।

\* খোয়াকীর উত্তমরূপ শুঁড়া করিয়া ঘূতে ভাজিয়া উহাতে দিবে।

## মানকচুর মোহনভোগ ।

একটি করিতে হইলে, যে নিয়মে মানকচুর আটা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই নিয়মে আটা তৈয়ার করিবে, এবং আটার পরিমাণ বুঝিয়া দুগ্ধ জ্বালে চড়াইবে। উহা উথলিয়া উঠিলে, তাহাতে ঐ আটা ও চিনি দিয়া, অনবরত নাড়িতে থাকিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় কিস্মিস্ ও পেস্তা-ও উহাতে দিতে পারা যায়। জ্বালে বেশ থক্-থকে হইয়া আসিলে নামাইয়া লইবে। এই খাদ্য শোথ ও কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে উপাদেয় পথ্য মধ্যে গণ্য হইয়া থাকে।

## পাঁউরুটির মোহনভোগ ।

প্রথমে দুধ জ্বালে চড়াইয়া নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, তাহাতে পাঁউরুটির ভিতরকার কোমলাংশ এবং পরিমাণ বুঝিয়া চিনি, বাদাম, পেস্তা ও কিস্মিস্ দিয়া নাড়িতে নাড়িতে, যখন দেখিবে, ঠিক মোহন-ভোগের আকারে উপস্থিত হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া রাখিবে। কেহ কেহ আবার রুটির শাঁস ঘূতে দ্বিগুণ ভাজিয়া লইয়া, তদ্বারা মোহনভোগ প্রস্তুত করিয়া থাকেন।

## তাল আঁটির মোহনভোগ ।

তাল আঁটির শাঁস বাহির করিয়া উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে দুধ মিশাইয়া, অল্পাংশ মোহনভোগ পাক করিবার নিয়মে প্রস্তুত করিয়া লইবে।

## নারিকেল ফোঁপলের মোহনভোগ।

তাল অঁটির জায় নারিকেল ফোঁপল দ্বারা-ও উত্তম মোহনভোগ তৈয়ার হইয়া থাকে। উভয়বিধ মোহনভোগ-ই এক নিয়মে পাক করিতে হয়।

## ডিমের মোহনভোগ।

আমরা যেরূপ নিয়মে মোহনভোগ প্রস্তুত করিয়া, আহাৰ করিয়া থাকি, ডিমের মোহনভোগের আশ্বাদন তাহা অপেক্ষা কোন অংশ নূন নহে, বরং সমধিক মধুর বোধ হয়। এই স্মৃষ্টি খাদ্য-দ্রব্য অনেকে-ই প্রস্তুত করিতে জানেন না। উহা প্রস্তুত করিতে শিখিলে, জলখাবারের সময় প্রত্যেক গৃহস্থ-ই ব্যবহার করিতে পারেন। এদেশে যে প্রকার মোহনভোগ ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা অপেক্ষা উহা যে কেবল মুখ-প্রিয় তাহা নহে, উহার পুষ্টিকারিতা শক্তি-ও সমধিক দেখিতে পাওয়া যায়। এইজন্য, ডিমের মোহনভোগ প্রচুররূপে ব্যবহার হইতে আরম্ভ হইলে ভাল হয়। নিম্নলিখিত নিয়মে ডিমের মোহনভোগ প্রস্তুত করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।—ডিম ঈষটি, হজি ছয় তোলা, বাতাস দেড় ছটাক, স্নত এক ছটাক, জাকরাণ-বাটা দেড় আনা, গোলাপ-জল পরিমিত।

একটি পরিকল্প পায়ে ডিমগুলি ভাঙ্গিয়া, তাহার ভিতরের তরল পদার্থ ঢাল, এবং উহার মধ্যে স্নতবৎ যে পদার্থ থাকে, তাহা বাচিয়া ফেলিয়া দাও। পরে, সমুদায় বাতাসা উহার সহিত মিশাইয়া, একখানি চাম্‌চা দিয়া খুব কেটাইতে থাক। এই সময় জাকরাণ-বাটা উহার সঙ্গে মিশাইয়া, কেটাইয়া লও।

এদিকে, সমুদায় ঘৃত জ্বলে চড়াও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে হুজিগুলি দিয়া ভাজিতে থাক ; যখন দেখা যাইবে, উহা ভাজা ভাজা হইয়া, কিঞ্চিৎ লালচে রঙের হইয়াছে, তখন তাহাতে ঐ প্রস্তুত করা ডিম চালিয়া দিয়া, ঘন ঘন নাড়িতে থাক । এই সময়ে আঁচ খুব অল্প হওয়া আবশ্যিক, যখন দেখা যাইবে যে, পোস্তা-দানার স্রায় উহার আকার হইয়াছে এবং গাঢ় গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে গোলাপ-জল দিয়া, উত্তমরূপে নাড়িয়া নামাইয়া লইবে । কেহ কেহ আবার এই সময় কিঞ্চিৎ মৃগনাভি কিংবা ছোট এলাচের গুঁড়া অথবা সামুদ্ররূপ কপূর দিয়া-ও নামাইয়া লয়েন । এইরূপ প্রস্তুত করা মিষ্ট-দ্রব্যকে ডিমের মোহনভোগ কহিয়া থাকে ।

## ক্ষীরের বরফি ।

এথমে এক সের চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, জ্বলে পাকাইয়া লইবে । এখন ক্ষীরে ছোট এলাচ-চূর্ণ এক তোলা ও গোলাপী আতর দুই এক ফোটা মিশাইবে । এখন চিনির রস নামাইয়া, তাহাতে আধ পোস্তা মিছরি দিয়া খুব নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে ; দানা বাঁদিয়া আসিলে, তাহাতে পূৰ্বোক্ত ক্ষীর মিশ্রিত করিয়া, একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে । অনন্তর, তাহা একখানি পাত্রে চালিয়া সমান করিয়া দিবে । কঠিন হইলে ছুরী দ্বারা বরফির আকারে কাটিয়া লইলে, ক্ষীরের বরফি প্রস্তুত হইল । কিন্তু সচরাচর বাজারে যে বরফি বিক্রয় হইয়া থাকে, তাহা কেবলমাত্র ক্ষীর ও চিনির রস দ্বারা প্রস্তুত হইতে দেখা যায় ।



## ছানার বরফি ।

এক সের চিনির রসে, এক সের ছানা-বাটা মিশাইয়া জালে চড়াইবে ; এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে । ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে বাদাম ও পেস্তার কুচি এবং ছোট-এলাচ-চূর্ণ দিয়া, পূর্কপেক্ষা অধিকতর ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে । জালে উহা গাঢ় হইয়া আসিলে, পাক-পাত্রটি নামাইবে এবং অনবরত নাড়িতে থাকিবে । পাক আঁটিয়া আসিলে, তাহা কোন পাত্রে ঢালিয়া দিবে, কঠিন হইলে ছুরী দ্বারা বরফির আকারে কাটিয়া লইলে-ই, ছানার বরফি প্রস্তুত হইল । অনেক স্থলে আবার বরফি ঢালিয়া, তাহার উপর বাদাম ও পেস্তাদি ছড়াইয়া দেওয়া থাকে ।

## কমলালেবুর বরফি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—কমলালেবুর ছিলকা ও বীজ রহিত কোরা এক সের, দুগ্ধ আড়াই সের, একতার বল চিনির রস আড়াই সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, এবং গোলাপী আতর পরিমাণ-মত ।

প্রথমে দুগ্ধ জালে চড়াইয়া ঘন ঘন নাড়িতে হইবে । এই সময় একটি পাত্রে লেবুগুলির খোসা ছাড়াইয়া রাখিতে হইবে । সমুদায় খোসা ছাড়ান হইলে, এক একটি কোয়ার ত্বক বা পাতলা ছাল এবং বীজ ছাড়াইয়া রাখিবে । যখন দেখা যাইবে, দুগ্ধ মরিয়া এক সের আন্দাজ হইয়াছে, তখন পূর্ক-রসিত কোরাগুলি দুগ্ধে ফেলিয়া দিবে । লেবু \* দেওয়ার পূর্কে

---

\* লেবুর অর রসে দুগ্ধ নষ্ট হইতে পারে, এজন্য অনেকে-ই লেবু দুগ্ধে পাক না করিয়া, চিনির রসে পাক করিয়া থাকেন । কিন্তু গাছপাকা কমলালেবু হইলে, তদ্বারা দুগ্ধ নষ্ট হয় না ।

যে রূপ মৃদু জ্বালে ঘন ঘন নাড়িয়া দেওয়া হইতেছিল, এখন-ও সেইরূপ ভাবে ঋণিকরূপ জ্বালে রাখিলে, উহা বরফি প্রস্তুতের ক্ষীরের জ্বায় কঠিন আকারে পরিণত হইবে। যখন দেখা যাইবে, ক্ষীর কঠিন হইয়াছে, তখন তাহা নামাইবে। এদিকে আর একটি পাক-পাত্রে, একতার বন্দের চিনির রস জ্বালে চড়াইবে, এবং গরম হইলে, পূর্বোক্ত লেবু-মিশ্রিত ক্ষীর তাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। যখন চিনির রসের সহিত ক্ষীর উত্তমরূপে মিশিয়া যাইবে, তখন পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে। কিন্তু পূর্ববৎ নাড়িতে থাকিবে। এখন উহা বরফি ঢালার জ্বায় একখানি থালায় ঢালিবে, এবং কঠিন হইলে ছুরী দ্বারা চোকা কিংবা বাদামী ধরণে কাটিয়া লইলে, কমলালেবুর বরফি প্রস্তুত হইল।

## মুগের বরফি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ**—মুগ-বাটা এক সের, স্বত তিন পোয়া, চিনি এক সের, জাফরাণ চারি আনা।

প্রথমতঃ একটি পাত্রে স্বত রাখিয়া ক্রমাগত কেটাইতে থাক। কেটাইতে কেটাইতে যখন সাদা ফেনা উঠিবে, তখন সমুদায় উপকরণগুলি (চিনির রস ব্যতীত) উহাতে মিশাইবে। অনন্তর, তাহা জ্বালে চড়াইয়া মধ্যে মধ্যে নাড়িবে। আরক্তবর্ণ হইলে জ্বাল হইতে নামাইবে। এদিকে সাড়ে তিন বন্দ চিনির রস তপ্ত করিয়া, জ্বাল হইতে নামাইয়া বিচ মারিবে। বিচ মারার পর পূর্ব-প্রস্তুত দাইল উহাতে ঢালিয়া দিয়া, অনবরত নাড়িবে। অনন্তর, তাহা একবুলল পূর্ণ করিয়া বরফি ঢালার জ্বায় ঢালিয়া, চতুষ্কোণাকৃতি করিয়া কাটিয়া লইলে, মুগের বরফি পাক হইল।

## কাঁচা কলার বরফি

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—কাঁচা কলা (ছক-রহিত) এক সের, ক্ষীর এক পোয়া, জায়ফলের চূর্ণ এক তোলা, জয়িত্রী-চূর্ণ এক তোলা, চিনির রস দেড় সের ।

প্রথমে কলার খোসা ছাড়াইয়া, পাতলা ধরণে কুটিয়া ক্ষীতল জলে রাখিবে । পরে তাহা জল হইতে তুলিয়া, ঘূতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া নামাইবে । এখন এই ভজিত কলা উত্তমরূপ বাটিয়া মোমের মত করিবে । পরে তাহাতে সমুদায় ক্ষীর বেশ করিয়া মিশাইয়া লইবে ।

এদিকে পাক-পাত্র জ্বলে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ক্ষীর-মিশ্রিত কদলী ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে । এই সময় তাহাতে জায়ফল ও জয়িত্রী-চূর্ণ ছড়াইয়া দিবে । অনন্তর, দেড় সের পরিমিত চিনির রস ঢালিয়া, ধীরে ধীরে নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে । জ্বলে উহা বেশ ঘন হইয়া, কাদার স্তায় মিশ্রিত হইয়া আসিলে, জ্বল হইতে নামাইবে । এখন পাক-পাত্র হইতে উহা তুলিয়া অল্প আর একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে । এই সময়ে একটি কথা মনে রাখিবে, যে পাত্রে উহা ঢালা হইবে, অপেক্ষে তাহাতে সামান্তরূপ ঘৃত মাখাইয়া ঢালিলে ভাল হয় । কারণ, নিম্নে ঘৃত থাকিলে, বরফি তুলিবার সময় তাহা ভাজিয়া যাইবে না । ঘৃতাক্ত পাত্রে উহা নামাইয়া রাখিলে, বাতীসে জমাট বাধিয়া কঠিন হইয়া উঠিবে । তখন তাহা ইচ্ছানুসারে বরফির আকারে কাটিয়া লইলে-ই কলার বরফি প্রস্তুত হইল । কেহ কেহ আবার অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিবার জন্ত, উহার সঙ্গে আর-ও নানাবিধ উপকরণ মিশাইয়া থাকেন । আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, কেবলমাত্র গন্ধ-মসলা-চূর্ণ না দিয়া, ঘৃতাক্ত পাত্রে ঢালিবার সময়, তাহাতে দুই এক ফোটা গোলাপী আতর দিলে, অতি

উপাদেয় হইয়া উঠে । আর বাদাম ও পেস্তা পাতলা ধরণে কুচি কুচি করিয়া, বরফির উপরে ছড়াইয়া দিলে, অপেক্ষাকৃত কুচি-কর হইয়া থাকে ।

## বাদামের বরফি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—খোলা ছাড়ান বাদাম এক সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, চিনির রস আধ সের এবং ঘৃত দেড় ছটাক ।

বাদামের উপরিভাগে যে কঠিন আবরণ অর্থাৎ খোলা আছে, তাহা ভাজিয়া ভিতরের শাঁস বাহির করিবে । অনন্তর, খানিক্ণ জলে ভিজাইয়া তাহার পর অল্প জোরে টিপিলে-ই গায়ের খোলা উঠিয়া যাইবে । এই-রূপে বাদামগুলির খোসা ছাড়াইয়া বাটিয়া লইবে । বাদাম বাটা হইলে, এক ছটাক ঘূতে তাহা ঈষৎ লাল্ছে ধরণে ভাজিয়া লইবে । অনন্তর, ক্ষীরের সহিত ঐ ভাজা বাদাম এবং এলাচ-চূর্ণ উত্তমরূপে মিশাইয়া, পুনর্বার আধ ছটাক ঘৃত জালে চড়াইয়া তাহাতে উহা দিয়া, দুই চারি বার নাড়িয়া চাড়িয়া, চিনির রস ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে চাড়িতে হইবে । কিছুকণ এইরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া দিলে, উহা গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন তাহা একখানি ঝালার ঘৃত মাখাইয়া বরফি ঢালার জার ঢালিয়া, অস্তান্ত বরফির ভার কাটিয়া লইতে হইবে ।

## পাকা আমের বরফি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ভাল-জাতীয় আমের গোলা বাহির করিতে হয় । যে আমের গোলা গাঢ়, সেইরূপ আমের উত্তম বরফি প্রস্তুত হইয়া থাকে । প্রথমে আমগুলি জলে ধুইয়া তাহার খোসা ছাড়াইবে । এখন এই খোসা

ছাড়ান আমগুলি একখানি কাপড়ে ছাঁকিয়া রস বাহির করিবে। এই রস কলাইকরা পাত্রে জ্বালে চড়াইবে। জ্বালের অবস্থায় তাহাতে অল্প অল্প গব্য ঘৃত খাওয়াইবে এবং কাঠের হাতা দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে; নাড়িতে নাড়িতে ক্ষীরের ত্রায় গাঢ় হইলে, পাকপাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে। অনন্তর, বরফি প্রস্তুতের উপযুক্ত চিনির রস তৈয়ার করিয়া, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত ক্ষীরের ত্রায় আমের রস মিশাইবে। এই সময় উহাতে ছোট এলাচ-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া, বরফি ঢালার ত্রায় পাত্রান্তরে ঢালিয়া, বরফির আকারে কাটিয়া লইবে। ইচ্ছা করিলে, জ্বালের অবস্থায় সামান্য ক্ষীর-ও দিতে পারা যায়।

## পেস্টার বরফি।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—পেস্টা এক পোয়া, ক্ষীর আধ পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা, ঘৃত এক ছটাক এবং চিনির রস আধ সের।

প্রথমে পেস্টাগুলি জ্বলে ভিজাইয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। পরে তাহা বাটিয়া লইবে। এখন এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে পেষিত পেস্টা দ্বিগুণ লাল্ছে ধরণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, ক্ষীরের সহিত এলাচ-চূর্ণ মিশাইবে। এখন চিনির রস ঢালিয়া দিয়া বারংবার নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। সমুদায় উপকরণগুলি উত্তমরূপে মিশ্রিত ও গাঢ় হইলে, পাত্রান্তরে ঢালিবে এবং কঠিন হইলে কাটিয়া লইবে।

## স্মৃতি বরফি।

**ছোট এলাচ-চূর্ণ এক তোলা, জয়ন্তী-চূর্ণ এক তোলা, এক সের ক্ষীরের সহিত মিশ্রিত করিবে।** অনন্তর, তিন পোয়া চিনির

রসে ঐ সকল উপকরণ মিশাইয়া পাক করত, বরফির আকারে ঢালিয়া লইলে-ই স্নরতির বরফি প্রস্তুত হইল ।

## কুমড়ার বরফি ।

**কু**মড়ার মিঠাইয়ের তায় এই বরফি-ও ঔষধের মত উপকারী । দেশী কুমড়া দ্বারা বরফি প্রস্তুত করিতে হয় । স্বক্ ও বীজ-রহিত কুমড়া এক সের, ঘৃত এক পোয়া, চুণের জল দুই তোলা, ছোট-এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, ক্ষীর এক পোয়া এবং চিনির রস দেড় সের । কুমড়ার খোসা ও বীজ ফেলিয়া কুরিয়া লইবে । এখন উহাতে চুণের জল মাথিবে । খানিক পরে উত্তমরূপে ধুইয়া, এক সের জল দিয়া জালে চড়াইবে । দুইবার উথলাইবার পর জাল হইতে নামাইয়া, পরিস্কৃত জলে দুই তিন বার ভাল করিয়া ধুইবে । এখন কাপড়ে নিংড়াইয়া কুমড়ার জল বাহির করিয়া ফেলিবে । অনন্তর, সমুদায় ঘৃত চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে, এবং পূর্ব-রক্ষিত কুমড়া ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে । ভাজা ভাজা হইলে, অন্ত্যন্ত উপকরণগুলি উহাতে দিয়া আঠা আঠা হইলে, নামাইয়া কোন পাত্রে ঢালিবে, এবং কঠিন হইলে বরফির আকারে কাটিয়া লইবে ।

## কলাবন্দ বরফি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ**—ক্ষীর দুই সের, গোলাপী আতর দুই বিন্দু এবং চিনির রস এক সের ।

প্রথম ক্ষীর জালে চড়াইয়া নাড়িতে থাকিবে । অগ্নির উত্তাপে ক্ষীরের

আভ্যন্তরিক ঘৃত শুষ্ক হইলে, চিনির রস ভাহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। অনন্তর, পাক ঠিক হইলে নামাইয়া, ভাহাতে গোলাপী আতর দিয়া বরফি প্রস্তুত করিয়া লইবে।

## নারিকেলের বরফি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ**—নারিকেল এক সের, ক্ষীর এক সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই তোলা, চিনির রস দুই সের।

প্রথমতঃ, নারিকেল কুরিয়া ভাহাতে ক্ষীর মিশ্রিত করিবে। উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর, এলাচ-চূর্ণ মিশাইয়া চিনির রস ঢালিয়া দিবে, এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে বধন দেখা যাইবে, উহা গাঢ় হইয়া কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া, বরফি ঢালার ছায় ঢালিয়া কাটিয়া লইলে-ই নারিকেলের বরফি পাক হইল।

আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, অত্যন্ত রুনা নারিকেল অপেক্ষা ছন্দী নারিকেল হইলে-ই ভাল হয়। আবার কুরা নারিকেল বাটিয়া লইলে আর-ও ভাল হইয়া থাকে। কারণ, বাটিয়া লইলে, তাহা ক্ষীরের সহিত উত্তমরূপ মিশ্রিত হইতে পারে, এবং আশ্বাদন-ও উত্তম হইয়া থাকে।

## বুটের বরফি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ** ১—বুটের দাইল আধ সের, স্বস্ত আধ সের, সিংরি-চূর্ণ দেড় তোলা, জাকরাণ চারি আনা, ছোট এলাচ-চূর্ণ চারি আনা এবং চিনির রস আশ্বাদন-ও উত্তম হইয়া থাকে।

দাইল এক রাত্রি জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, পর দিন উত্তমরূপে ধুইবে । অনন্তর, তাহা বাটিয়া লইবে । বাটার পর স্নাতে জ্বলন্ত জলে ধরণে ভাজিয়া নামাইয়া রাখিবে । এখন আধ :সের চিনির রস তৈয়ার করিয়া জ্বলে ঘন করিয়া লানাইবে । এবং ভিজিত দাইল তাহাতে ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে । নাড়িতে নাড়িতে ঘন হইয়া আসিলে, কোন পাত্রে অল্প স্নাতের হাত মাখিয়া তাহাতে বরফি ঢালিয়া লইবে । আবার দাইল-বাটা স্নাতে উত্তমরূপে কসিয়া, তাহাতে চিনি রস দিয়া পাক করিয়া লইলে-ও হইতে পারে ।







## নবম পরিচ্ছেদ ।

### মোরসা প্রকরণ ।



রস্মি অতি মুখ-প্রিয় খাদ্য । অনেক সময় উহা রোগ-  
বিশেষে ঔষধ ও পথ্যের কার্য্য করিয়া থাকে । এক  
এক প্রকার মোরস্মার এক এক প্রকার আশ্বাদ ও  
গুণ । মোরস্মার বিশেষ একটি সুবিধা এই যে,  
একবার প্রস্তুত করিয়া রাখিলে, অনেকদিন পর্য্যন্ত উহা ব্যবহার-যোগ্য  
থাকে অথচ গুণের কোন ব্যতিক্রম ঘটে না ।

মোরস্মা প্রস্তুত করিবার দোষে অনেক সময় উহা বিস্বাদু হইতে দেখা  
যায় । কারণ, যে সকল ফল মূল দ্বারা মোরস্মা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই  
সকল দ্রব্যের কোন অবস্থায় এবং কিরূপ ভাগ পরিমাণ লইয়া তৈয়ার  
করিতে হয়, তৎসম্বন্ধে জ্ঞান না থাকিলে, কোন প্রকারে-ই উহা সুমধুর  
হইবে না । এজন্য মোরস্মা পাকের নিয়ম শিক্ষা করা অতীব আবশ্যক ।

বাজারে যে সকল মোরস্মা বিক্রীত হইয়া থাকে, তৎসমুদায় বিশেষরূপ  
যত্নসহকারে প্রস্তুত হয় না । বিক্রেতাগণ লোকের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি না  
রাখিয়া, হয় ত শত্ৰু দরে বিক্রত উপকরণ লইয়া, মোরস্মা প্রস্তুত করিয়া

থাকে । খাদ্য-দ্রব্য-মাত্র-ই স্বাস্থ্যের অমুকুল কি না, তদ্বিষয়ে দৃষ্টি রাখিয়া প্রস্তুত করা উচিত ।

\* সকল প্রকার দ্রব্য সকল ঋতুতে উৎপন্ন হয় না । ঋতু-বিশেষে বিশেষ বিশেষ ফল মূল উৎপন্ন হইয়া থাকে । এজন্য যে ঋতুতে যে সকল ফল মূল জন্মিয়া থাকে, সেই ঋতুতে তদ্বারা মোরব্বা পাক করিতে হয় ।

ভাল ভাল উপকরণ দ্বারা পাক করিয়া-ও, কেবলমাত্র রাখার দোষে অনেক সময় মোরব্বা নষ্ট হইতে দেখা যায় । গৃহস্থগণের অমনোযোগিতা-ই যে, ঐরূপ বিকৃত হইবার একমাত্র কারণ, তাহা কে-না স্বীকার করিবেন ? অর্থব্যয়, পরিশ্রম এবং যত্ন দ্বারা যাহা প্রস্তুত করিতে হয়, সামান্যমাত্র রাখার দোষে, যদি নষ্ট হইয়া যায়, তবে তাহা যে, অত্যন্ত লজ্জার বিষয়, ইহা বলা বাহুল্য । বিশেষতঃ, কোন কোন মোরব্বা ও আচার প্রভৃতি রোগীদিগের-ও খাদ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । দূষিত খাদ্য আহারে সুস্থ ব্যক্তির পর্য্যন্ত যখন স্বাস্থ্য-ভঙ্গ হইবার কথা, অসুস্থ রোগাক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে উহা যে, কতদূর অপকারী, তাহা কোন্ বুদ্ধিমান ব্যক্তি বুঝিতে না পারেন ।

অতি প্রাচীন কাল হইতে-ই এ দেশে খাদ্য সম্বন্ধে নানা প্রকার উন্নতির পরিচয় পাওয়া যায় । কি নিরামিষ, কি আমিষ, মিষ্টান্ন এবং কি মোরব্বা ও আচার সকল-প্রকার পাক-কার্যে ভারতে শ্রীবৃদ্ধি সাধিত হইয়াছিল । হৃৎথের বিষয় এক্ষণে তাহাতে অবহেলা বৃদ্ধি হইতেছে ।

অত্যাশ্রয় রন্ধন অপেক্ষা মোরব্বা এবং আচার-পাক অতি সহজ । ঐরূপ সহজ পাকে যে, কুললক্ষ্মীরা অপেক্ষাকৃত যত্নবতী হইবেন, তাহাতে আর সন্দেহ নাই । পূর্বে উল্লেখ করা হইয়াছে, আচার ও মোরব্বা প্রস্তুত করিতে হইলে, ভাল রকম ফল মূলাদি সংগ্রহ করিতে হয় । তজ্জন্য ফল বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা আবশ্যিক ।

## অধিক দিন ফল রাখিবার উপায় ।

**স**কল সময় সকল প্রকারের ফল পাওয়া যায় না । কিন্তু যত্ন করিয়া রাখিলে, গ্রীষ্মকালের ফল শীতকালে এবং শীত ঋতুর ফল গ্রীষ্মকালে ব্যবহার করিতে পারা যায় । এইরূপ ফল রাখিতে যে, অধিক অর্থ ব্যয়ের প্রয়োজন, তাহা নহে ; ফলতঃ, এক ঋতুর ফল অল্প ঋতুতে ব্যবহার-সুখ-ভোগ করিতে হইলে, সামান্য চেষ্টা ও আয়াস স্বীকার করিলে-ই, সহজে ও অল্প ব্যয়ে তাহা সম্পাদিত হইতে পারে । যে নিয়মে ফল বহুদিন পর্য্যন্ত ব্যবহারোপযোগী রাখা যাইতে পারে, নিম্নে তাহা লিখিত হইতেছে ।

যে ফল রাখিতে হইবে, তাহা গাছ হইতে সদ্য পাড়া-ই বিধি । পরিপুষ্ট, সুপক এবং টাটকা গাছ-পাড়া ফল যেরূপ অধিক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত থাকে, অল্প ফল সেরূপ থাকে না । প্রাতঃকালে কিংবা সন্ধ্যার সময় ( অর্থাৎ ঠাণ্ডার সময়ে ), রাখিবার ফল, গাছ হইতে পাড়া নিষিদ্ধ । কারণ, সে ফল ধসুথসে হইয়া পড়ে, অধিক দিন পর্য্যন্ত ভাল অবস্থায় থাকে না ; এজন্য অত্যন্ত প্রথর রৌদ্রের সময় গাছ হইতে ফল পাড়া ভাল এবং রৌদ্র থাকিতে থাকিতে তাহা বড় বোতল কিংবা জারের মধ্যে পুরিয়া রাখিতে হয় । অধিক দিনের জন্য সঞ্চয় করিবার পক্ষে আম, জাম, পেয়ারা, কুম্ব এবং আপেল প্রভৃতি ফল-সমূহ-ই উত্তম ।

দিবসে, বেলা দুই প্রহরের সময় ফল সংগ্রহ করিবে ; শুকনো খট-খটে দিনে-ই ফল সঞ্চয় করিয়া, তাহার বোটা কাটিয়া ফেলিবে । ফল রাখিবার জন্য, পূর্ব হইতে, গলা-বড় কাচের পাত্র ( জার ) পরিষ্কৃত করিয়া, উত্তমরূপ শুকাইয়া রাখিবে । এদিকে, ফলগুলি যতদূর পার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করিয়া লইবে । পাত্রে ফল পুরিবার অব্যবহিত পূর্বে, তাহা উপুড় করিয়া, অর্থাৎ বোতল বা জারের মুখ নীচের দিকে করিয়া, দশ বারটি দেশলারেন্

কাটি এক সঙ্গে জালিয়া, উহার মুখের ভিতর ধরিবে ; এরূপ তৎপরতার সহিত উক্ত পাত্রেয় মুখে দুই তিনবার দেশলাইয়ের কাটি জালিয়া ধরিলে, তৎপরে বাতাস বাহির হইয়া যাইবে । বাতাস বাহির হইয়া যাইবার পূর্বে-ই, পাত্রে যে পরিমাণে ফল ধরিতে পারে, তৎপরিমাণ ফল দ্বারা পাত্রটি পূর্ণ করিবে ; পাত্রস্থ বাতাস বাহির হইয়া যাইবার পূর্বে-ই, অত্যন্ত ক্ষিপ্ৰ-হস্তে ফল পুরিবার কাজ শেষ করা আবশ্যক ; নতুবা ভিতরের বাতাস বাহির হইয়া গেলে, ফল পচিয়া যাইবার সম্ভাবনা । এইরূপে ফলগুলি পূর্ণ করিয়া, নতুন এয়ার-টাইট, ( বাতাস চুকিতে না পারে ) ছিপি দ্বারা পাত্রের মুখ বদ্ধ করিয়া দিবে । অনন্তর, ধূনার আঠা প্রস্তুত করিয়া, তাহা ছিপির চারি পাশে উত্তমরূপে লাগাইয়া দিবে ; এইরূপে আঁটিবার উদ্দেশ্য এই যে, বাহিরের বাতাস আদৌ পাত্র-मध्ये প্রবেশ করিতে পারিবে না । অনন্তর, রাত্রিকালে রন্ধনের পর, উনান হইতে আগুন বাহির করিয়া, বোতলে তাপ সহ হয়, এইরূপে উত্তাপে উনানের মধ্যে ফল-পূর্ণ কাচ-পাত্র রাখিয়া দিবে । উনানে উত্তাপ অধিক থাকিলে, পাত্র কাটিয়া যাইবার সম্ভাবনা । লিখিত নিয়মে রাখিতে পারিলে, এক বৎসর পর্য্যন্ত ফল টাটকা রাখা যাইতে পারে ।

অধিক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত ভাবে ফল রাখিবার যে যে নিয়ম আছে, তন্মধ্যে লিখিত নিয়ম-ই সর্ব্বাপেক্ষা সহজ । ফলের বোতল বা জার এরূপ স্থানে রাখা আবশ্যক, যে স্থানে আদৌ ঠাণ্ডা লাগিতে না পারে ।

## আদার মোরসা ।

**উপকরণ ও পরিমাণ**—বৃক্ক-রহিত আদা এক সের, পাখুরে চূর্ণ পাঁচ-তোলা, জামের ( কালজামের ) পাতা হেঁচা পাঁচ তোলা, গোলাপজল এক তোলা এবং চিনির রস এক সের ।

ভাল রকম তাজা আদা বাছিয়া লইবে। কারণ, উহা পচা কিংবা অধিক দিনের হইলে, মোরসার আশ্বাদন ভাল হইবে না। একটি শলাকা দ্বারা থোসা-ছাড়ান আদাগুলির সর্বান্ন ছিদ্র করিবে। অনন্তর, একটি হাঁড়ি চুণের জলে পূর্ণ করিয়া, তাহাতে ঐ আদা ঢালিয়া দিয়া, তিন দিন পর্য্যন্ত ভিজাইয়া রাখিবে। চারি দিনের দিন, ঐ আদাগুলি চুণের জল হইতে তুলিয়া, পরিকৃত শীতল জলে চারি পাঁচ বার বেশ করিয়া ধুইয়া ফেলিবে।

এখন, কুট্টিত জ্বামের পাতা দুই সের জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া, তাহাতে ঐ আদাগুলি দিয়া জালে চড়াইবে, এবং দুইবার উথলিয়া উঠিলে-ই নামাইয়া, জল হইতে আদা তুলিয়া, পুনর্বার পরিকৃত শীতল জলে ছয় সাত বার ধোত করিবে। এই পরিকৃত ধোত আদাগুলি একটি পাত্রে রাখিয়া, অপর আর একটি পাক-পাত্রে একতার বন্দ চিনির রস জালে চড়াইবে, এবং তাহা ফুটিয়া উঠিলে, আদাগুলি ঢালিয়া দিয়া আন্তে আন্তে নাড়িয়া দিতে থাকিবে। এইরূপ অবস্থায় অল্পক্ষণ জালে থাকিলে, উহা গাঢ় অর্ধাংশ ঘন হইয়া আসিবে। এই সময় পাক-পাত্রটি উনান হইতে নামাইয়া, তাহাতে গোলাপ-জল ও এলাচ মিশ্রিত করিয়া, ঢালিয়া রাখিবে। এইরূপ নিয়মে প্রস্তুত করা আদাকে আদার মোরসা কহিয়া থাকে।

আদার মোরসা অত্যন্ত উপকারী। অনেক প্রকার রোগে উহা ঔষধ ও পথ্যরূপে চিকিৎসকেরা ব্যবহার করিয়া থাকেন। ভোজনের পূর্বে লবণ-বুদ্ধ অর্ধেক আহার করিলে, বিস্তর উপকার হইয়া থাকে। কারণ, তাহাতে অগ্নি সন্দীপিত হয়, আহারে রুচি জন্মে এবং জিহ্বা ও কণ্ঠ বিশোধিত হয়। কুষ্ঠ, পাণ্ডু, কৃচ্ছ্র, রক্তপিত্ত, ব্রণ, দাহ প্রভৃতি রোগে এবং গ্রীষ্ম ও শরৎকালে অর্ধেক ভক্ষণে অত্যন্ত উপকার।

বৈজ্ঞানিক-মতে আদার গুণঃ—ভেদী, শুষ্ক, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, দীপন, কক্ষ, বাতন এবং কফ-নাশক।

## কল-আঁটি বা তাল-আঁটির মোরষা ।

সুপক্ক তাল-আঁটি মাটিতে ফেলিয়া রাখিলে-ই, তাহা হইতে কল নির্গত হইয়া থাকে । ঐ আঁটি একটু অধিক মাটি চাপা রাখিলে-ই ভাল হয় ; কারণ, অধিক মাটির নীচে থাকিলে, আঁটির শাঁসে বেশ রস সঞ্চিত হইতে পারে । শাঁস রসাল হইলে, তাহা অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে । সচরাচর আখনি ও অগ্রহায়ণের মধ্যে-ই প্রায় সমুদায় আঁটিতে শাঁস সঞ্চয় হইতে দেখা যায় । তাল-আঁটির মোরষা করিতে হইলে, আঁটির ভিতর হইতে গোটা অর্থাৎ আন্ত শাঁস তুলিতে পারিলে ভাল হয় । উহা কাটিয়া খণ্ড খণ্ড হইলে, মোরষার পক্ষে তত সুখাদ্য হয় না । ঘূতে ভাজিলে তাহা ফুলিয়া উঠে না, অধিকন্তু ভুড়াইয়া যায় । সুতরাং, তাহার মধ্যে রস প্রবেশ করিতে পারে না । গোটা শাঁসটি জলে না ধুইয়া পরিস্কৃত শুষ্ক নেকড়া দ্বারা পুঁছিয়া লওয়া আবশ্যক । জলে ধুইলে মিষ্টতা কমিয়া, কিছু পান্সা হইবার সম্ভাবনা । এখন শাঁসের পরিমাণ-অনুসারে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে । এস্থলে একটি কথা মনে রাখা উচিত, যে টাটকা গাওয়া ঘৃত হইলে-ই ভাল হয়, আর ঘৃত একটু অধিক হইলে-ই উত্তম, কারণ, শাঁসগুলি ভাসা ঘূতে ভাজিতে পারিলে তাহা ফুলিয়া উঠে । উহা অধিক কড়া করিয়া না ভাজিয়া সামান্তরূপ ভাজিতে হইবে ।

এদিকে, চিনির একতার বন্দের রস জ্বালে চড়াইয়া, তাহা ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ভজিত শাঁসগুলি ঢালিয়া দিয়া, মধ্যে মধ্যে নাড়িতে হইবে, এবং অন্ত্যন্ত মোরষার জ্বায় পাক করিয়া নামাইয়া লইবে । কেহ কেহ আবার উহা নামাইবার সময়, উপযুক্ত পরিমাণে ছোট এলাচের গুঁড়া এবং সামান্তরূপ কর্পূর-ও দিয়া থাকেন । আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, কর্পূরের পরিবর্তে হুই এক বিন্দু গোলাপী আতর দিলে, উহা সমধিক সুখাদ্য

হইয়া উঠে। কলতঃ, কচি-অমুসারে, উহার ব্যবস্থা। টাটকা মোরঝা অপেক্ষা একটু বাসী হইলে-ই আহারে বেশ সুখান্ন হইয়া থাকে; কারণ, অধিক রসে থাকিলে, উহার মধ্যে রস প্রবিষ্ট হইয়া, ছানাবড়ার জায়গা সুখান্ন হয়।

বৈজ্ঞানিক-মতে তাল-অঁটির গুণ—মধুর, মূত্রকারক ও শীতলগুণ-বিশিষ্ট এবং শুষ্ক।

## কাঁচা আমের মোরঝা।

আম্র এক সের, চিনি দুই সের, চূণ (কলি) তিন তোলা, লবণ তিন তোলা। প্রথমে, আমগুলি পরিষ্কার জলে ধোত করিয়া, খোসা ছাড়াইয়া খণ্ড খণ্ড করিবে। তৎপরে চূণের জল গুলিয়া, তাহাতে চারিদিক কাল জিজাইয়া রাখিয়া, পরিষ্কার জলে উত্তমরূপে ধোত করত, লবণ মাখাইয়া অর্দ্ধ ঘণ্টা কোন পাত্রে ঢাকা দিয়া রাখিবে। পরে গরম জলে উত্তমরূপে ধোত করিয়া লইবে। এদিকে একটি পাত্রে জল জ্বালে চাপাইবে, এবং তাহাতে ঐ আম্রগুলি সুসিক্ত করিয়া, সমুদার জল গালিয়া ফেলিবে। এই সময় আম্রে চিনির একতার বন্দ রস ঢালিয়া দিবে। মুহূর্ত্ত তাপে উহা গাঢ় হইয়া আম্রের মধ্যে প্রবেশ করিবে। অনন্তর, পরিষ্কার পাত্রে তুলিয়া রাখিলে-ই আমের মোরঝা প্রস্তুত হইল।

কেহ কেহ আম খণ্ড খণ্ড না করিয়া আম্র-ও রাখেন। এই প্রণালী ব্যতীত অন্যান্য অনেক প্রকারে আমের মোরঝা প্রস্তুত হইয়া থাকে। সহজ উপায়ে মোরঝা করিতে হইলে, আম্রখণ্ড চিনির রসে পাক করিয়া লইবে।

## খোড়ের মোরষা ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—গর্ভখোড় এক সের, দধি এক পোয়া, পাতি বা কাগজি লেবুর রস এক পোয়া, চিনি এক সের, ঘৃত এক পোয়া, ছোট এলাইচ চারি আনা, লবঙ্গ দুই আনা, দারুচিনি দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, মরীচ চারি আনা, লবণ চারি তোলা ।

প্রথমে খোড় মোটা মোটা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে । পরে তাহাতে লবণ মাখাইয়া এক দণ্ড রাখিবে । অনন্তর, কাপড়ে চাপিয়া, খোড়ের জল গালিয়া নিংড়াইয়া লইবে । এখন এক ছটাক ঘূতে উহা সম্বরা দিয়া, দধি ও কিয়ৎপরিমাণ জলে সিদ্ধ করিবে । সিদ্ধ হইলে ঝাঝরি করিয়া তুলিয়া উত্তমরূপ জল ঝাড়িয়া পাত্রান্তরে রাখিবে । এদিকে চিনি ও লেবুর রসে পানক প্রস্তুত করিবে, এবং অবশিষ্ট ঘূতে তাহা সম্বরা দিয়া জাল দিতে থাকিবে । রস দেড়তার বন্দের হইলে, তাহাতে পূর্ব-রক্ষিত খোড়গুলি ঢালিয়া দিবে । একবার ছুটিয়া আসিলে, মরীচ-চূর্ণ দিয়া নাড়িয়া দিবে । অনন্তর, জাফরাণ ও গন্ধদ্রব্য-চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে । যে সকল কদলীর খোড় ব্যঞ্জনের পক্ষে প্রশস্ত, সেই সকল খোড় দ্বারা মোরষা পাক করিতে হয় ।

## হরীতকীর মোরষা ।

**প্রথমে** হরীতকীগুলি জলে উত্তমরূপ স্নিদ্ধ করিবে । সিদ্ধ হইলে জাল হইতে নামাইয়া, তাহার জল ফেলিয়া দিবে । এদিকে এক-সের চিনির দুইতারবন্দ রস প্রস্তুত করিবে । এখন এই রসে আমলকীর



মোরসার শ্রায় পাক করিয়া লইলে, হরীতকীর মোরসা প্রস্তুত হইল ।  
এই মোরসা অত্যন্ত উপকারী ।

## কুমড়ার মোরসা ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ত্বক ও বীজ রহিত কুমড়া এক সের, সফেদা পাঁচ তোলা, কটকিরি এক তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, গোলাপ জল এক তোলা এবং চিনি এক সের ।

প্রথমে কুমড়া খণ্ডগুলি শলাকা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিবে । ছিদ্র করিয়া এক ঘণ্টা শীতল জলে ডুবাইয়া রাখিবে; পরে তাহা হইতে তুলিয়া সফেদা ও কটকিরি মিশ্রিত জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে । এখন জলে উহা উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে । এদিকে চিনির রস জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে কুমড়ার খণ্ডগুলি নিক্ষেপ করিয়া, অল্পাংশ মোরসার শ্রায় পাক করিবে, এবং জ্বাল হইতে নামাইয়া এলাচ-চূর্ণ ও গোলাপ জল উহাতে দিবে, দেশী ও পুরাতন কুমড়া দ্বারা যে, মোরসা প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন । রক্তপিণ্ড প্রভৃতি রোগে কুমড়ার মোরসা ঔষধ ও পথ্যের শ্রায় ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

## আদার বিলাতী মোরসা ।

**বড় বড় আদা** বাছিয়া লইয়া, তদ্বারা মোরসা প্রস্তুত করিতে হয় । প্রথমে মোরসার উপযুক্ত আদাগুলি অল্প পরিমাণে আগুনে রন্ধ-সিয়া লইবে । পরে তাহার খোসা ছাড়াইয়া জলে বেশ করিয়া ধুইয়া কেলিবে ।

এদিকে তিন পোয়া ভাল চিনি, দেড় পোয়া জলে গুলিয়া লইবে, এবং দুইটি ডিম ভাজিয়া তন্মধ্যস্থ খেতাংশ উত্তমরূপে কেটাইয়া ঐ চিনিতে মিশাইবে। এখন এই চিনির জল জ্বালে চড়াইবে। কিয়ৎক্ষণ ফুটিলে, উহা অপেক্ষাকৃত গাঢ় হইয়া আসিবে। তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, কাপড়ে ছাঁকিয়া পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখিবে। অনন্তর, উহা ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে পূর্ব-তৈয়ারি আদাগুলি ঢালিয়া রাখিবে। এইরূপ তিন দিন অতীত হইলে, আদা ও চিনির রস পৃথক্ পৃথক্ পাত্রে রাখিবে, এবং রস পুনর্বার জ্বালে চড়াইয়া কিছুক্ষণ তাপে থাকিলে, উহা গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া পাত্রান্তরে রাখিবে, এবং অল্প পরিমাণে গরম থাকিতে থাকিতে, আদাগুলি তাহাতে ফেলিয়া রাখিবে। এইরূপে তিন চারি দিন অতীত হইলে, পুনর্বার পূর্বরূপ আদা ও রস পৃথক্ করিয়া রস জ্বাল দিবে, এবং ঈষৎ উষ্ণ রসে আদা-গুলি ফেলিয়া রাখিবে। তিন চারি বার এই নিয়মে পাক করিলে, আদার মোরকা প্রস্তুত হইয়া উঠিবে। উহা প্রস্তুত হইয়াছে কি না, তাহা জানিতে হইলে, একখানি আদা কাটিয়া দেখিলে জানিতে পারা যাইবে, অর্থাৎ কর্তন করিলে, আদার মধ্যস্থান বেশ রসাল বোধ হইবে। ইহা-তে-ও যদি বুঝিতে না পারা যায়, তবে এক টুকরা খাইয়া দেখিবে, উহা ঈষৎ ঝাল ঝাল স্মৃষ্টি এবং রসাল হইয়াছে। মোরকা প্রস্তুত হইলে তাহা একটি বোতলের মধ্যে মুখ আঁটিয়া রাখিয়া দিবে, এবং আহারের সময় বাহির করিয়া লইবে।

## কামরাজ্জার মোরষা।

**উপকরণ ও পরিমাণ**—কামরাজ্জা বা কর্ণরাজ্জ এক সের, চিনি দুই সের, দধি আধ সের, লবণ পরিমিত, পাতিলেবু একটা, চূণ তিন তোলা।

প্রথমে কামরাজ্জার শির ছাড়াইয়া, একটি মাটির পাত্রে জল-পূর্ণ করিয়া, তাহাতে আন্দাজ চারিদণ্ড কাল, কামরাজ্জাগুলি রাখ এবং জল ফেলিয়া দিয়া, পুনরায় ঐ নিয়মে ঐ সময় পর্য্যন্ত রাখিয়া আস্তে আস্তে উহা ধুইয়া জল ফেলিয়া দাও। এই সময় ঐ কামরাজ্জায় পাঁচ সাতটি ছিদ্র কর এবং অর্দ্ধেক চূণ জলে গুলিয়া, তাহাতে কামরাজ্জাগুলি একদণ্ড ভিজাইয়া রাখিয়া, ঐ জল ফেলিয়া দিয়া, পুনর্বার অবশিষ্ট অর্দ্ধেক চূণ গুলিয়া, একদণ্ড কামরাজ্জা ভিজাইয়া রাখিবে। কামরাজ্জার পরিমাণ মত ঘোলে (তক্র) কামরাজ্জা ডুবাইয়া রাখিবে। চারিদণ্ড পরে ঘোলের সহিত কামরাজ্জা সিদ্ধ করিবে, এবং সিদ্ধ হইয়া ঘোল বিবর্ণ হইলে, পুনর্বার চারি দণ্ড-কাল ঘোলে সিদ্ধ করিয়া নামাইবে, এবং ঘোল ফেলিয়া দিয়া, পরিস্কৃত জলে উহা ধোত করত, লেবুর রস, অন্ন-পরিমাণ লবণ ও দধি মাখাইয়া এবং চিনির একতারবন্দ রস ঢালিয়া দিয়া, মৃদু মৃদু তাপে সিদ্ধ করিবে। মোরষার ছায় উহার রং হইলে, নামাইয়া শীতল করত, পরিস্কৃত পাত্রে রাখিলে-ই, তীব্র অন্ন রস নষ্ট হইয়া মোরষা প্রস্তুত হইবে।

## আমলকীর মোরষা

**উপকরণ ও পরিমাণ**।—আমলকী এক সের, জল দশ সের, পেরারা পাতা (পেবিত) পাঁচ তোলা, সোহাগা-চূর্ণ আধ তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, গোলাপ জল এক তোলা।

ভাল আমলকী লইয়া প্রত্যেকটিতে চারি পাঁচটি করিয়া ছিদ্র করিবে, এবং একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে পাঁচ সের জল, লছিত আমলকীগুলি এবং নেকড়ায় পেষিত পেয়ারা পাঠাগুলি পুটলী বাধিয়া, ঐ পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিবে। জল হই বার উধলিয়া উঠিলে, আমলকীগুলি স্বতন্ত্র করিয়া অল্প পাত্রে রাখিয়া, পরিস্কৃত জলে ধোত করিয়া লইবে। পুনরায় ঐ উষ্ণ পাত্রটি পরিষ্কার করিয়া, তাহাতে অবশিষ্ট পাঁচ সের জলের সহিত সোহাগা-চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া, আমলকীগুলি তাহাতে দিয়া জ্বালে চড়াইবে, এবং দুইবার উধলিয়া উঠিলে, নামাইয়া ভাল জলে ধুইবে। পরে একতার বন্দ চিনির রসে ঐ আমলকী ছাড়িয়া দিয়া, দুই একবার নাড়িবে এবং গোলাপ-জল ও এলাচ-চূর্ণ উহাতে দিলে-ই, আমলকীর মোরবা প্রস্তুত হইবে। পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে অল্প মিষ্ট অপেক্ষা ইহা অতি উপকারী পথ্য।

## আনারসের মোরবা ।

**প্রথমতঃ**, আনারসের খণ্ডগুলি ছিদ্র করিয়া উত্তমরূপ পরিষ্কার করত, তিন চারি দণ্ড শীতল জলে ডুবাইয়া রাখিবে। পরে একটি পাক-পাত্রে পরিস্কৃত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। 'তৎপরে উহা স্ফুট হইলে, নামাইয়া শীতল করত, একখানি পরিস্কৃত কাপড়ে বাধিয়া টাঙ্গাইয়া রাখিবে। সমস্ত জল ঝরিয়া গেলে, একতার বন্দ রসে মুহু জ্বালে পাক করিয়া, নামাইলে-ই আনারসের মোরবা প্রস্তুত হইল। আনারস অর্দ্ধশুক হইলে মোরবা উত্তম হয়।

## ইক্ষুর মোরসা।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—ইক্ষু-খণ্ড এক সের, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, সোহাগা-চূর্ণ চারি আনা, কটকিরি চারি আনা।

প্রথমে আক ছাড়াইয়া, গাঁইট বাদে চারি হইতে ছয় অঙ্গুলি-পরিমাণ খণ্ড খণ্ড করিয়া লও। এখন পাঁচ সের জলে সোহাগা-চূর্ণ গুলিয়া, সেই জলে এক-রাত্রি ইক্ষুগুলি ভিজাইয়া রাখ। কেহ কেহ ঐ জলে ক্ষার-ও দিয়া থাকেন। পরদিন জল হইতে ইক্ষুদণ্ডগুলি তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে, এবং তিন চারিবার পরিস্কৃত জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে। এখন এক-খানি পিতলের পাক-পাত্রে করিয়া, পাঁচ সের জল জালে তুলিয়া দিবে, এবং সেই জলে ইক্ষু-দণ্ডগুলি পাক করিতে থাকিবে। জালে যখন জল মরিয়া, এক সের মাত্র অবশিষ্ট থাকিবে, তখন তাহা জাল হইতে নামাইয়া পরিস্কৃত জলে, পুনর্বার তিন চারি বার উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে।

এদিকে, চিনির একতার বন্দ রস জালে চড়াইয়া, অত্রাণ্ড মোরসা পাকের ত্রায় পাক করিবে। পাক হইতে নামাইয়া, তাহাতে ছোট এলাচ-চূর্ণ ও গোলাপ-জল মিশ্রিত করিয়া, একটি কাচ-পাত্র মধ্যে সাত দিন পর্যন্ত রাখিয়া দিবে। পরে আহাৰ করিয়া দেখিবে, উহার আঁশ নষ্ট হইয়া, উপায়ে মোরসা প্রস্তুত হইয়াছে।

## বেলের মোরসা।

**উদরাময় রোগের পক্ষে বেল অত্যন্ত উপকারী খাদ্য।** এজন্ত চিকিৎসকগণ বেল শুট, বেল পোড়া, বেলের সরবত এবং বেলের মোরসা

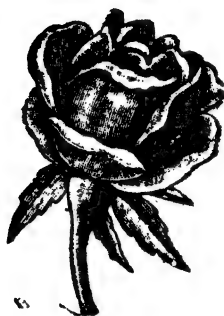
খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। বেলের মোরক্কো যেমন সুখাদ্য, আবার তেমনি উপকারী। মোরক্কোর জন্ত কাঁচা বেল ব্যবহৃত হইয়া থাকে। প্রথমে বেলের উপরিভাগের আবরণ অর্থাৎ খোলা ছাড়াইতে হয়। খোলা ছাড়াইয়া, উহা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে। অনন্তর, ঐ কর্তিত চাকাগুলি হইতে বীজ বাহির করিয়া ফেলিবে। পরে উহা শীতল জলে অস্ততঃ এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত ডুবাইয়া রাখিবে। তৎপরে উত্তমরূপে জল ঝাড়িয়া ফেলিবে। এখন, অত্যাশ্র মোরক্কোর ত্রায়, এই চাকাগুলি চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ই, বেলের মোরক্কো পাক হইল।

## সুপারির মোরক্কো

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—সুপারি এক সের, পাখুরে চূর্ণ পাঁচ তোলা, সোহাগা-চূর্ণ এক তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, গোলাপ-জল এক তোলা।

কাঁচা সুপারির খোসা ছাড়াইয়া পরিষ্কার করিবে। এদিকে পাঁচ সের জলে সোহাগা-চূর্ণ ও চূর্ণ অর্দ্ধেক গুলিয়া, তন্মধ্যে সুপারিগুলি ডুবাইয়া রাখিবে। চক্ষিণ ঘণ্টা পর্য্যন্ত রাখিয়া, তাহা জল হইতে তুলিবে। অতঃপর, সাত সের জলে অবশিষ্ট চূর্ণ মিশাইয়া, তাহাতে সুপারিগুলি নিক্ষেপ করিয়া, মৃদু জালে তিন প্রহর রাখিবে। অনন্তর, জাল হইতে নামাইয়া, সুপারি-গুলি অল্প পাত্রে তুলিয়া, শীতল জলে উত্তমরূপ ধুইয়া লইবে। এখন চিনির একতার বন্দ রস জালে চড়াইবে এবং তাহাতে ঘোত সুপারিগুলি ঢালিয়া দিয়া পাক করিবে। পাক হইলে তাহা জাল হইতে নামাইয়া,

ছোট এলাচ-চূর্ণ ও গোলাপ-জল মিশাইয়া, কোন পাত্রে পুরিয়া,  
পাত্রেটির মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই যৌবক্সা অনেক দিন পর্য্যন্ত  
ব্যবহারোপযোগী থাকে।





## দশম পরিচ্ছেদ ।

### সন্দেশ প্রকরণ ।



ষ্টাম্পের মধ্যে সন্দেশ একটি মূল্যবান উপাদের খাদ্য । সর্বত্র-ই এই মিষ্টাম্পের আদর দেখিতে পাওয়া যায় । কিন্তু হুঃখের বিষয় এই যে, কারিকর বা পাচকের দোষে, সকল স্থানের সন্দেশে একরূপ আশ্বাদন হয় না । এইরূপ ঘটবার দুইটি কারণ দেখা যায় ; প্রথমতঃ, উপকরণের অভাব এবং দ্বিতীয়তঃ পাকের নিয়ম অবগত না থাকা । কিন্তু এই দুইটির প্রতি লক্ষ্য থাকিলে, সকল স্থানে একরূপ আশ্বাদ-বিশিষ্ট সন্দেশ প্রস্তুত হইতে পারে ।

চিনি ও ছানা-ই সন্দেশের প্রধান উপকরণ ; অতএব, বাহাতে এই উপকরণ দুইটি উৎকৃষ্ট হয়, তাহার চেষ্টা করা বিধেয় । এস্থলে আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, চিনি ও ছানা ভাল হইলে-ই যে, সন্দেশ ভাল হইবে, তাহা মনে করা উচিত নহে ; পাকে অতিজ্ঞতা থাকা সর্বাগ্রে আব-



শ্রুত । স্বহস্তে কিছু দিন পাক অর্থাৎ ‘ভিন্নান’ না করিলে, উহাতে অভিজ্ঞতা জন্মে না । অভিজ্ঞতা না জন্মিলে, কখন-ই সন্দেশ ভাল হইবার কথা নহে । উপকরণের উৎকৃষ্টতা, তাড়ু সঞ্চালনে নিপুণতা এবং পাকের অবস্থা সম্বন্ধে অভিজ্ঞতার প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, উহা নিশ্চয়-ই উপাদেয় হইবার কথা ।

প্রতিবারে যে পরিমিত ছানা ও চিনি লইয়া, সন্দেশ প্রস্তুত করিতে হয়, তাহাকে ‘পাক’ কহে । কোন্ প্রকার সন্দেশে কি প্রকার পাকের ব্যবস্থা, তাহা স্থানান্তরে লিখিত হইল ।

জালের দোষে-ও অনেক সময় সন্দেশ মন্দ হইয়া থাকে । তীব্র জাল-ই সন্দেশের পক্ষে :প্রশস্ত । এস্থলে আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, জালের সঙ্গে সঙ্গে তাড়ু সঞ্চালনের প্রতি-ও বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হয় । পাক যত শেষ হইতে থাকে, সেই সঙ্গে তত-ই তাড়ু সঞ্চালন করা উচিত ।

চিনির মধ্যে নানা প্রকার চিনি দেখিতে পাওয়া যায় ; ফলতঃ, চিনি যে পরিমাণে শুদ্ধ হইবে, সন্দেশ-ও সেই পরিমাণে পরিষ্কৃত হইবার কথা । দেশী চিনির মধ্যে কালীর চিনি-ই অতি উৎকৃষ্ট । এতদ্ভিন্ন আজি কালি কলের চিনি-ও ব্যবহৃত হইতে আরম্ভ হইয়াছে । কলের চিনি দ্বারা সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, তদ্বারা দুই প্রকার লাভ হইতে দেখা যায় । কলের চিনির সন্দেশ অতি শুদ্ধ । এতদ্ভিন্ন কলের চিনির মধ্যে বিটপালকের যে চিনি ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়, দেশী চিনির ত্রায় উহা তত মিষ্ট নহে । এজন্য ছানার পরিমাণ কিছু অল্প হইলে-ও, ভোক্তাগণ তাহা অস্বস্তক করিতে সমর্থ হন না । ইহা দ্বারা ব্যবসায়িগণের কিছু লাভ হইয়া থাকে । চিনি যে পরিমাণে পরিষ্কৃত হইবে, সেয় প্রতি সেই পরিমাণে রস হইয়া থাকে । উৎকৃষ্ট চিনিতে প্রতি সেরে পনের ছটাক রস পাওয়া যায় । আবার চিনি যত অপরিষ্কৃত হইবে, সেয় প্রতি সেই নিয়মে রস কম হইয়া থাকে ।

ময়লা চিনিতে অধিক গাদ উঠিতে দেখা যায় ; এজন্য প্রতি সেরে রসের পরিমাণ কমিয়া আইসে ।

সন্দেশের পক্ষে টাটকা ছানা-ই প্রশস্ত । বাসী কিংবা অন্নরস-বিশিষ্ট ছানা দ্বারা সন্দেশ পাক করিলে, তাহা মন্দ হইয়া থাকে । সন্দেশের ছানা উত্তমরূপে নিংড়াইয়া অর্থাৎ জল ঝরাইয়া, তদ্বারা উহা পাক করিতে হয় । অধিক পরিমাণে নিংড়াইয়া জল বাহির করিলে, জলের সহিত ছানা হইতে ঘূতের অংশ নির্গত হয় । যে ছানায় ঘূতের অংশ অধিক থাকে, সেই ছানা দ্বারা সন্দেশ পাক করিলে, সেই সন্দেশ আহার করিবার সময় হাতে ঘূত লাগিতে দেখা যায় । ভাল সন্দেশে ছানার পরিমাণ অধিক থাকে । যে সন্দেশ মোলায়েম, মিষ্টতা অন্ন, আটা নহে, তাহা-ই উৎকৃষ্ট মধ্যে গণ্য । একটু কড়া গোছের পাক হইলে তাহা উত্তম হইয়া থাকে । ছানার পরিমাণ যে নিয়মে অন্ন হইবে, সন্দেশ-ও সেই নিয়মে অপকৃষ্ট হইয়া উঠিবে ।

সন্দেশের মধ্যে পাকের বিভিন্নতা দেখা যায় । এক এক প্রকার সন্দেশের এক এক প্রকার ‘পাক’ । সচরাচর এক হইতে দ্বাদশ প্রকার পাক দেখা যায় । কোন্ পাকে কিরূপ পরিমাণে উপকরণ-আদি ব্যবহার করিতে হয়, তাহা লিখিত হইল । বাজারে বহুবিধ নামের সন্দেশ প্রচলিত । কিন্তু আজি কালি সন্দেশের নানাবিধ ছাপ হওয়ায়, নামের-ও সংখ্যা বৃদ্ধি হইয়াছে । এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক যে, এক-ই ‘পাকের’ সন্দেশ, ভিন্ন ভিন্ন ছাঁচে ফেলিয়া, ভিন্ন ভিন্ন নামে প্রস্তুত করা হইয়া থাকে ।

উৎকৃষ্ট সন্দেশে কয়েকটি গন্ধ-মসলা ব্যবহার করিতে দেখা যায় । অর্থাৎ ছোট এলাচ, দারুচিনি এবং জয়িত্রী ; এই কয়েকটি গন্ধবিশিষ্ট মসলা চূর্ণ করিয়া, সন্দেশ গড়াইবার পূর্বে উহাতে মিশাইয়া লইতে হয় । আজি কালি কেহ কেহ আবার গোলাপী আতর-ও ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিয়াছেন । আতর ভিন্ন গোলাপ ফুলের দল-ও ব্যবহার করিয়া উহার

সৌন্দর্য্য ও গন্ধ রক্ষা করা হইয়া থাকে । এতদ্ভিন্ন, আম-সন্দেশে আম-আদার রস দ্বারা কাঁচা আমের গন্ধ করা হইয়া থাকে । অর্থাৎ আম-সন্দেশ হাঁচা প্রস্তুত করিবার পূর্বে, আদা-ছেঁচার রস সন্দেশের সঙ্গে মিশাইয়া লইতে হয় । আম-আদার জ্বায় কমলা লেবুর কোয়া বা খোসা সন্দেশে ব্যবহৃত হইতেছে ।

ছানা ভিন্ন ক্ষীর দ্বারা নানা প্রকার সন্দেশ হইয়া থাকে । সন্দেশের পক্ষে খোয়াক্ষীর-ই প্রশস্ত । উহা অধিক দিনের হইলে, সন্দেশের আন্বাদ ধারাপ হইয়া থাকে । ক্ষীর অপেক্ষা ছানার সন্দেশ কিছু মোলায়েম হয় ।

ছানা ও ক্ষীর ভিন্ন নারিকেল দ্বারা-ও নানা প্রকার সন্দেশ প্রস্তুত হইয়া থাকে । খুনা নারিকেল কুরিয়া উত্তমরূপে নিংড়াইয়া বাটিয়া লইতে হয় । বাটা নারিকেলের সঙ্গে পরিমাণ বুঝিয়া ছানা ও ক্ষীর দ্বারা সন্দেশ পাক করিলে, তাহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে । নারিকেল-সন্দেশের অপরা একটা নাম রসকরা । কোন কোন পাকে ছুঁয়া নারিকেল-বাটা ব্যবহৃত হয় ।

চিনির জ্বায় খেজুর গুড় দ্বারা-ও উপাদেয় সন্দেশ হইয়া থাকে । গুড়-সন্দেশ কিছু আঠা আঠা রকম হয় । এতদ্ভিন্ন চিনি-পাকের সন্দেশ পাক করিবার সময়, তাহাতে কিছু গুড় দিলে সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট হইয়া থাকে । গুড়ের মধ্যে নলেন গুড়-ই উত্তম । প্রতি পাকে আধ পোয়া গুড় দিলে, উৎকৃষ্ট সন্দেশ হইয়া থাকে । কিন্তু গুড় আধ পোয়া দিলে, রসের পরিমাণ-ও সেই হিসাবে কমাইয়া দিতে হয় ।

## সন্দেশ ‘পাকের’ নিয়ম ।

পূর্বেই উল্লেখ করা হইয়াছে, প্রতিবারে যে পরিমিত উপকরণ লইয়া সন্দেশ প্রস্তুত করিতে হয়, তাহার-ই নাম ‘পাক’ । এবং এই পাক-

সংখ্যা দ্বাদশ প্রকার । এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক যে, সংখ্যা যত অধিক  
হইবে, সন্দেশ তত-ই জঘন্ত হইবে । পাঁচক ও পাঁচিকাগণ এই সংখ্যানুসারে  
উপকরণ ও পরিমাণ স্থির করিয়া, সন্দেশ প্রস্তুত করিতে পারেন ।

| পাকের সংখ্যা । | উপকরণ । | পরিমাণ ।      |
|----------------|---------|---------------|
| ১ নং           | { রস *  | আধ সের ।      |
|                | { ছানা  | আড়াই সের ।   |
| ২ নং           | { রস    | আড়াই পোয়া । |
|                | { ছানা  | আড়াই সের ।   |
| ৩ নং           | { রস    | তিন পোয়া ।   |
|                | { ছানা  | আড়াই সের ।   |
| ৪ নং           | { রস    | একসের ।       |
|                | { ছানা  | আড়াই সের ।   |
| ৫ নং           | { রস    | আড়াই সের ।   |
|                | { ছানা  | আড়াই সের ।   |
| ৬ নং           | { রস    | পাঁচ পোয়া ।  |
|                | { ছানা  | ছই সের ।      |
| ৭ নং           | { রস    | দেড় সের ।    |
|                | { ছানা  | ছই সের ।      |
| ৮ নং           | { রস    | দেড় সের ।    |
|                | { ছানা  | দেড় সের ।    |
| ৯ নং           | { রস    | সাত পোয়া ।   |
|                | { ছানা  | পাঁচ পোয়া ।  |

রস ষালিতে চিনির রস সুন্ধিতে হইবে ।

|       |   |  |          |
|-------|---|--|----------|
| ১০ নং | { | রস   | দুই সের। |
|       |   | ছানা   | এক সের।  |
| ১১ নং | { | রস   | দুই সের। |
|       |   | ছানা   | আধ সের।  |
| ১২ নং | { | ইহাতে ছানা প্রায় থাকে না; কেবলমাত্র চিনির ঢেলা হইয়া থাকে, ইহা অপেক্ষা অপকৃষ্ট সন্দেশ আর হয় না। ইহাতে ঘোড়া মোণ্ডা হইয়া থাকে। |          |

এই যে দ্বাদশ প্রকার পাকের নিয়ম লিখিত হইল, এখন ইহার মধ্যে যে কোন 'পাক' প্রস্তুত করিয়া, তদ্বারা যে কোন প্রকার আকারের সন্দেশ তৈয়ার করিতে পারা যায়। মনে কর, এক হইতে তিন নম্বর পর্য্যন্ত পাকে যে সন্দেশ হইবে, তদ্বারা আম, তালশাঁস, গোলা প্রভৃতি যে কোন সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, তাহা যেমন হইবে, সেইরূপ আবার ছয়, সাত এবং আট প্রভৃতি যে কোন নম্বরের লিখিত উপকরণের সন্দেশ তৈয়ার করিয়া, সেই সকল সন্দেশে আবার আম, তালশাঁস এবং গোলা প্রভৃতি তৈয়ার হইবে। কিন্তু পূর্ব-সংখ্যা অর্থাৎ এক হইতে তিন নম্বর পর্য্যন্ত লিখিত উপকরণে যেমন উপাদেয় সন্দেশ হইবে, অধিক নম্বরের উপকরণ দ্বারা প্রস্তুত করিলে, কখন-ই সরূপ হইবে না। যে পরিমাণে ছানা অল্প এবং রস অধিক হইবে, সেই পরিমাণ সন্দেশ-ও অপকৃষ্ট হইবে।

## গোলাসন্দেশ ।

যদি এক সের ছানার গোলা পাক করিতে ইচ্ছা কর, তবে পাঁচ পোয়া চিনির রস লইয়া, একখানি খুলিতে করিয়া জালে চড়াও।

যে প্রকার পরিকৃত চিনির রসে উহা পাক করিবে, গোলা-ও বে, সেইরূপ পরিকৃত হইবে, তাহা যেন মনে থাকে । প্রথমে, ভাল রকমে ছানার জল বাহির করিয়া, উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে । এখন, সেই বাটা ছানা রসে দিয়া, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাক । অনেক সময়ে দেখা যায়, নাড়ার দ্বায়ে সন্দেশ খারাপ হইয়া থাকে । উহা একরূপ নিয়মে নাড়িতে থাকিবে, যেন খুলির এ-ধার ও-ধার উত্তমরূপে সঞ্চালিত হয় । জালের অবস্থায় নাড়িতে চাড়িতে যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ ঘন হইয়া, চিট ধরা গোছের হইয়াছে, সেই সময় খুলিখানি জাল হইতে নামাইয়া, একটি বিড়ার উপর স্থাপন করিবে । সন্দেশের এই অবস্থা বুঝা একটু কঠিন । গীত-বাদ্যে সুর বোধ না হইলে, যেমন তাহাতে ব্যুৎপত্তি হয় না, সেই-রূপ সন্দেশাদি-পাকে অভিজ্ঞতা না জন্মিলে, কেবলমাত্র পুস্তক পাড়িয়া কৃতকার্যতা লাভ করা যায় না । ফলকথা, কিছুদিন স্বহস্তে পাক না করিলে, সেরূপ অভিজ্ঞতা লাভ করা সুকঠিন । সে বাহা হউক, এখন খুলির গায়ে তাড়ু দ্বারা ক্রমাগত নাড়িয়া চাড়িয়া বিচ্ মারিয়া লও । বিচ্ মারিয়া সমুদায় সন্দেশের সহিত বেশ করিয়া বার-কতক নাড়িয়া চাড়িয়া দিলে, উহা আঁটিয়া শক্ত হইয়া আসিবে । এই সময় একখানি খুস্তি দ্বারা খুলির সন্দেশ তুলিয়া বা বারকোসের উপর তুলিয়া লও । অনন্তর, একটু পরে হাতে করিয়া চটকাইয়া, তদ্বারা গোলায় আকারে বাঁধিতে থাক । বাঁধা হইলে গোলা সন্দেশ প্রস্তুত হইল ।

## মোতা ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ছানা তিন সের, চিনির পাকা রস পাঁচ পোরা, কীর আষ পোরা এবং পেয়ার কুচি উপযুক্ত পরিমাণ ।

গোলা সন্দেশ পাক করিতে যেক্রপ ছানা বাটিয়া লইয়াছ, এখন-ও সেইরূপ বাটিয়া লও। চিনির রস জালে ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ছানা দিয়া নাড়িতে থাক। একটু পরে-ই ক্ষীর ঢালিয়া দেও। খুব নাড়িতে থাক। নাড়া কামাই দিলে আঁকিয়া উঠিবে। জালে রস মরিয়া যখন অথচ চিট-ধরা গোছের বোধ হইলে নামাইয়া, পূর্ববৎ বিচ্ মরিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখ। অনন্তর, উহাতে পেস্তার কুচি মিশাইয়া মোড়া পাকাইয়া লও।

## ক্ষীরের সন্দেশ।

প্রথমে তিন পোয়া চিনির রস, একখানি খুলি করিয়া জালে চড়াইবে, এবং আধ সের ছানা-বাটা উহাতে মিশাইয়া, তাড়ু দ্বারা অন-বরত নাড়িতে থাকিবে। জালের অবস্থায় যখন দেখা যাইবে, চিট ধরিয়া গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে এক পোয়া খোয়া ক্ষীর, এক ছটাক বাদাম, এক কাঁচা পেস্তা-বাটা ও ছোট এলাচের দানা চারি আনা পরিমাণ ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে। অনন্তর, পূর্ববৎ বিচ্ মরিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া গোলা বাধিয়া লইলে-ই, ক্ষীরের সন্দেশ পাক হইল।

## দেদোমোড়া।

পরিমিত চিনির রসে পরিমিত ছানা মিশাইয়া জালে চড়াইবে, এবং অন্ত্য সন্দেশ পাকের দ্বায় ক্রমাগত তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাকিবে।

অন্ন চিট ধরিয়া আসিলে, জাল হইতে নামাইয়া বিচ্ মারিবে। বিচ্ মারার পর খুলি হইতে তুলিয়া পাত্ৰান্তরে রাখিবে এবং পাক আঁটিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এলাচের দানা মিশাইয়া, এক একটী গোন্ধার আকারে লইয়া, একখানি তক্তা বা বারকোসের উপর সজোরে উহা কেলিতে থাকিবে। ফেলিলে চেষ্টা হইয়া আসিবে। এখন এই চেষ্টা দুইখানি সন্দেশ তুলিয়া পরস্পর জুড়িয়া দিবে। খানিক থাকিলে উত্তমরূপ ঘোড় লাগিয়া যাইবে। এইরূপ পাক করিলে দেদোমোত্তা প্রস্তুত হইবে।

## মুণ্ডি সন্দেশ।

ছানা ও চিনির রস সমান পরিমাণ লইয়া পাক করিলে, অতি উপাদেয় মুণ্ডি প্রস্তুত হইয়া থাকে। মনে কর, যদি এক সের পরিমাণ রসে মুণ্ডি পাক করিতে হয়, তবে তাহাতে এক সের ছানা-বাটা এবং এক ছটাক বাদাম-বাটা মিশাইয়া জালে চড়াও, এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাক। জালের অবস্থায় যখন দেখা যাইবে, উহা চিট ধরিয়াছে, তখন তাহা নামাইবে। এই সময় ঘন ঘন তাড়ু দ্বারা নাড়িতে আরম্ভ করিলে, উহা আঁটিয়া আসিবে। এখন তাহা খুলি হইতে নামাইয়া কোন পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, উহা ঠাসিয়া এক স্থানে তাল বাঁধিয়া রাখিবে। পরে সেই তালের এক এক অংশ ভাঙ্গিয়া লইয়া, মুণ্ডি গড়াইতে আরম্ভ করিবে। এই গঠিত মুণ্ডিগুলি যে হাঁড়িতে তুলিয়া রাখিবে, সেই হাঁড়ির ভিতর কিছু দোবরা চিনি ছড়াইয়া তাহার উপর মুণ্ডি তুলিবে।



## রসমুণ্ডি ।

পরিমিত ছানা ও চিনির রস লইবে । টাটকা অর্থাৎ গরম ছানা একখানি মোটা কাপড়ে বাঁধিয়া, সেই পুটলিটি একখানি তক্তার উপর রাখিয়া, তাহার উপর আর একখানি তক্তা বা পিঁড়ে চাপা দিয়া, তাহাতে দশ সের পর্য্যন্ত কোন ভারি দ্রব্য রাখিবে । এইরূপ রাখার তাৎপর্য্য এই যে, তাহাতে ছানার জলের ভাগ সমুদায় বাহির হইয়া যাইবে । যখন দেখা যাইবে যে, আর জল বাহির হইতেছে না, তখন তাহা খুলিয়া একটি পরিষ্কৃত পাত্রে রাখিবে । পুটলি খুলিলে চাপে ছানা জমাট হইয়া যাইবে । এখন ঐ চাপ হইতে আধ সের আন্দাজ ছানা লইয়া, অল্প আর একটি পাত্রে রাখিয়া হাত দিয়া ঠাসিতে হইবে । বেশ পিন হইলে ছোট ছোট অর্থাৎ একটি কুলের গ্রায় গুটি কাটিতে হইবে । সমুদায় গুটি কাটা হইলে, দুইটি করিয়া গুটি হাতের চাটুর উপর রাখিয়া পাকাইয়া বাঁটুলের গ্রায় প্রস্তুত করিয়া, একখানি থালাতে রাখিবে । একরূপ ভাবে রাখা আবশ্যক, যেন পরস্পর গায়ে না লাগিতে পারে, এজন্য তিন সের ছানার গুটি তিনখানি থালাতে রাখা উচিত ।

এদিকে, চিনির রস খুলিতে করিয়া জালে চড়াইবে । জালে রসের জল মরিয়া আসিলে, তাহাতে একখানি থালার গুটি রূপ করিয়া কেলিবে, এবং মধ্যে মধ্যে খুলিখানি নাড়িয়া দিতে হইবে । গুটি রসে দিলে প্রথমে গাঁজা উঠিবে, পরে ফুটিতে থাকিবে । যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ শক্ত গোছের হইয়াছে, তখন তাহা জাল হইতে নামাইবে । উনানে থাকার অবস্থায় যদি রস খুব কড়া বোধ হয়, তবে তাহাতে এক পোয়া কাঁচা শীতল রস দিবে । এখন একখানি ঝাঁঝি করিয়া ঐ রস হইতে মুণ্ডিগুলি তুলিয়া অপর শীতল রসে কেলিবে । মাছের পোনা ভাসার গ্রায় এই রসে মুণ্ডিগুলি ভাসিতে থাকিবে । তিন চারি

ঘণ্টা রসে রাধিয়া উহা তুলিয়া একটি পেতেতে রাধিবে। এক্রপ রাধিবার কারণ এই যে, উহার গায়ের রস ঝরিয়া পড়িবে। এদিকে আর একটি পাত্রে, এক সের পরিমাণ রস চড়াইয়া তাহা জ্বাল দিবে, যখন দেখা যাইবে উহা গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, অর্থাৎ দুটি আঙুলের মাথায় একটু রস লইয়া টিপিয়া আঙুল দুইটি কাঁক করিলে, তারের মত হইবে এবং দানা বাঁধিয়া যাইবে, তখন তাহা নামাইবে; এবং বিচ মারিবে। এখন সমুদায় মুণ্ডিগুলি ঐ রসে ফেলিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া, মুড়কি-মাখা করিলে-ই রসমুণ্ডি প্রস্তুত হইল।

## কস্তুরো সন্দেশ ।

**ক**স্তুরো সন্দেশ হাঁচে পুরিয়া তৈয়ার করিতে হয়। স্তম্ভুর আশ্বাদন জন্ত উহার সমধিক আদর। ছানা-বাটা এক সের, বাদাম-বাটা আধ পোয়া এবং চিনির রস তিন পোয়া। এই সকল দ্রব্য একত্র করিয়া, একখানি খুলিতে জ্বালে চড়াও, এবং ঘন ঘন নাড়িতে আরম্ভ কর। জ্বালে রস ঝরিয়া ঘন অর্থাৎ অল্প চিট ধরিয়া আসিয়াছে, এক্রপ বোধ করিলে, তখন খুলিখানি উনান হইতে নামাইবে। এখন তাড়ু দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাক, নাড়িতে নাড়িতে পাক আঁটিয়া উঠিবে, অনন্তর, খুলি হইতে সমুদায় সন্দেশ কোন পাত্রে রাখ। এদিকে কস্তুরো সন্দেশের হাঁচে একটু গোলাপী আতর মাখাইয়া, সন্দেশের গুটি তাহার ভিতর পুরিয়া দেও; এবং অল্প পরিমাণে চাপিয়া বাহির কর, দেখিবে উত্তম কস্তুরো সন্দেশ প্রস্তুত হইয়াছে।

## তালশাঁস সন্দেশ ।

এই সন্দেশের আকার অবিকল তালশাঁসের গ্রায় ; এবং তালশাঁসের ভিতর যেমন জল থাকে, কোশল করিয়া ইহার-ও ভিতর সেইরূপ রস রাখা হয় । এক সের চিনির রস ও এক সের ছানা-বাটা একসঙ্গে জ্বালে চড়াও । ফুটিতে আরম্ভ করিলে, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাক । রসে ছানা মিশিয়া যখন দেখা যাইবে, বেশ লপেট গোছের হইয়াছে এবং উহা ঘন হইয়া চিট ধরিয়াছে, তখন পাক-পাত্রটি উনান হইতে নামাইয়া, বিঁড়ার উপর স্থাপন করিবে । আর ঘন ঘন তাড়ু নাড়িতে থাকিবে । নাড়িতে নাড়িতে পাক আঁটিয়া আসিলে, খুলি হইতে সমুদায় সন্দেশ তুলিয়া, একখানি বারকোস অথবা কোন পাত্রে রাখিয়া, হাতে করিয়া দলিতে থাকিবে । অনন্তর, গুটি কাটিয়া তালশাঁস সন্দেশের ছাঁচের মধ্যে এই গুটি পুরিয়া, আস্তে আস্তে চাপিয়া ধরিয়া, খোল ভৈয়ার করিবে । এখন, সেই খোলের ভিতর ( আকার বুঝিয়া ) চিনির রসে সামান্য গোলাপ-জল বা গোলাপী আতর মিশাইয়া, সেই উৎকৃষ্ট গোলাপ-জল পুরিয়া তলা আঁটিয়া দিবে । পরে, ছাঁচ হইতে অতি সাবধানে বাহির করিবে । সন্দেশ সাজাইয়া রাখিবার সময়, একরূপ ভাবে সোজা করিয়া স্থাপন করিবে, যেন কোনক্রমে তাহা হইতে জল বাহির হইয়া না পড়ে । কারণ, জল বাহির হইয়া গেলে, উহার-ও আন্বাদন নষ্ট হইয়া যাইবে ।

## আম-সন্দেশ ।

পাঠন ও আন্বাদন আমের গ্রায়, এইজন্ত ইহাকে আম-সন্দেশ

কহিয়া থাকে । প্রথমে, এক সের পরিমাণ দেশী ছানা উত্তমরূপে বাটিয়া রাখ । এদিকে, পরিকৃত চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, একখানি থুলিতে জ্বালে চড়াও । জ্বালে রস গরম হইয়া আসিলে, তাহাতে ছানা-বাটা দেও, এবং তাড়ু দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাক । জ্বালে ফুটিয়া অপেক্ষাকৃত ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে পরিমাণ-মত বাদাম, পেস্তা এবং ছোট এলাচের দানা বাটা ঢালিয়া দিয়া, নাড়িতে থাকিবে । বাদাম ও পেস্তা-বাটা না দিলে-ও চলিতে পারে, তবে ঐ সকল দিলে, আস্থাদন সমধিক সুমধুর হইয়া থাকে । যখন দেখা যাইবে ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন আঙুলে করিয়া দেখিবে যে, উহার চিট হইয়াছে কি না, চিট ধরিয়া আসিলে, উনান হইতে খুলিখানি নামাইবে । উনান হইতে নামাইয়া, অতি সাবধানে একটি বিঁড়ার উপর স্থাপন করিবে, এবং তাড়ু দ্বারা নাড়িতে থাকিবে । নাড়িতে নাড়িতে যখন পাক আঁটিয়া আসিবে, তখন থুলি হইতে সমুদায় সন্দেশ তুলিয়া কোন পাত্রে রাখিবে । এদিকে, সন্দেশের পরিমাণ বুঝিয়া, আম-আদা ছেঁচিয়া রস বাহির করিবে ; এবং সন্দেশের ছাঁচে এই রস মাখাইয়া, তাহার ভিতর, সন্দেশের গুটি পুরিয়া ঢাপিয়া ধরিবে । এখন উহা ছাঁচ হইতে বাহির করিয়া লইলে-ই আম-সন্দেশ প্রস্তুত হইল । কেহ কেহ ছাঁচে রস না মাখাইয়া, সমুদায় সন্দেশে মাখাইয়া, তদ্বারা সন্দেশ প্রস্তুত করিয়া থাকেন ।

## নূতনগুড়ের সন্দেশ ।

নূতন থেঁকুরে গুড়ের মধ্যে নলেন গুড়ের সন্দেশ-ই অতি উত্তম । নলেন গুড়ের সন্দেশে এক প্রকার মনোরম স্বগন্ধ নির্গত হইয়া থাকে । যে গুড় পাতলা, তদ্বারা সন্দেশ ভাল হয় না । একতর গুড়ের

মাত বাহির করিয়া, উহার সারভাগ সন্দেশের জন্ত লইতে হয়। এখন ঐ সার শুড় আড়াই পোয়া এবং ভাল চিনি দেড় পোয়া জ্বালে চড়াও। ফুটিয়া আসিলে অথবা প্রথমে-ই, তাহাতে এক সের ছানা মিশাইয়া দেও। জ্বালের অবস্থায় ঘন ঘন তাড়ু নাড়িতে থাক। জ্বালে টগবগ্ করিয়া ফুটিয়া আসিলে, পাক-পাত্র নামাইয়া একটি বিড়ার উপর স্থাপন কর, এবং খুব নাড়িতে থাক, অনন্তর, খুলির গায়ে এক কাঁচা চিনি দিয়া, বিচ মারিতে আরম্ভ কর। বিচ মারা হইলে, সমুদায় সন্দেশের সহিত উহা মিশাইয়া, ঘন ঘন নাড়িতে থাক। এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন আঁটিয়া অর্থাৎ অপেক্ষাকৃত কঠিন হইয়া আসিবে, তখন খুলি হইতে সন্দেশ পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। অল্প জুড়াইয়া আসিলে তাহা চট্কাইয়া, গোলা অথবা যে কোন আকারে গঠন করিলে, নূতন শুড়ের সন্দেশ প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার শুড়ে চিনি না দিয়া, কেবল-মাত্র শুড় দ্বারা-ও সন্দেশ পাক করিয়া থাকেন। কিন্তু তাহা তত পরিস্কৃত ও সুখাদ্য হয় না। আর, ছানার যেরূপ ভাগ পরিমাণ লিখিত হইল, তাহার কম বেশী করিয়া-ও পাক করা যাইতে পারে, কিন্তু ছানার পরিমাণ কম হইলে, সন্দেশ অত্যন্ত শক্ত হইবে এবং তত সুখাদ্য হইবে না।

## চম্‌চম্‌ ।

চম্‌চমের পক্ষে ভাল রকম টাটকা ছানা প্রস্তুত। ছানার জল উত্তমরূপে বাহির করিতে হয়। ছানার জল বাহির হইলে, তাহা একখানি তক্তা বা বারকোসে রাখিয়া হাতে করিয়া চট্কাইবে। অনন্তর, এই চট্কান ছানার এক একটি দলার ভিতর ছোট এলাচের দানা পুরিয়া গুলি

পিঠার আকারে গড়াইবে। এখন, উত্তম পরিষ্কৃত ফুটন্ত চিনির রসে পূর্ব-গঠিত ছানার পুলিগুলি ছাড়িয়া দিবে। জ্বালের অবস্থায় দেখিতে হইবে, রস কেন্ পাত্রের গায়ে ধরিয়া না যায়; বেশ স্ফুসিক হইলে উহা কঠিন হইয়া আসিবে। কঠিন হইলে পাত্রটি নামাইবে। অনন্তর, রস হইতে পুলিগুলি তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া, তাহার উপর দানাদার চিনি ছড়াইয়া দিয়া উন্টাইয়া পাটাইয়া লইবে; এবং শীতল হইলে তুলিয়া লইলে-ই চম্‌চম্‌ প্রস্তুত হইল। ছানার ত্রায় ক্ষীরের দ্বারা-ও চম্‌চম্‌ প্রস্তুত হইতে পারে।

## ক্ষীরমোহন।

ছানার জল বাহির করিয়া তাহা তক্তা বা বারকোসের উপর রাখিবে এবং হাতে করিয়া উত্তমরূপ চট্‌কাইবে। পরে সেই ছানার এক একটি বড় রকম দলা পাকাইবে। এখন ছোট এলাচের দানা, গোলাপী আতর, ধোয়া ক্ষীরে মিশাইয়া পূর তৈয়ার করিবে; এই পূর ঐ ছানার দলার ভিতর পুরিয়া, একটু চেপ্টা করিয়া লইবে। অনন্তর, পরিষ্কৃত চিনির রস জ্বালে চড়াইবে এবং উহা ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে ঐ গঠিত ছানার খণ্ডগুলি আস্তে আস্তে ঢালিয়া দিবে। খানিকক্ষণ জ্বাল পাইলে কঠিন হইয়া উঠিবে, কঠিন হইলে আর জ্বালে না রাখিয়া পাক-পাত্রটি নামাইবে। পরে রস হইতে তুলিয়া দানাদার দোবোরা চিনির উপর রাখিয়া, আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে। অল্পক্ষণ পরে উহা জুড়াইয়া আসিবে এবং তাহার গায়ে চিনির দানা-সমূহ লাগিয়া যাইবে। এই প্রস্তুত মিষ্ট-দ্রব্যকে ক্ষীরমোহন কহে।

## মনোহর সন্দেশ ।

এক্ষণে পোয়া বাদাম ও তিন পোয়া নারিকেল-কুরায় কিছু নিয়া-পাতি ডাবের শাঁস মিশাইয়া, উত্তমরূপে খিচ-শৃঙ্খভাবে বাটিয়া লও । এখন একখানি খুলিতে পাঁচ পোয়া চিনির রসে, ঐ নারিকেল-বাটা মিশাইয়া জালে চড়াও । রস ফুটিয়া উঠিলে তাড়ু দ্বারা ক্রমাগত নাড়িতে থাক । কারণ, নাড়া বন্ধ করিলে ধরিয়া বা আঁকিয়া উঠিবার সম্ভাবনা । একত্রে নাড়িবার পক্ষে বিলক্ষণ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক । জালের উপর কিছুক্ষণ থাকিলে, উহা একরকম চিট ধরিয়া আসিবে, অর্থাৎ তাড়ুর গায়ে কামড়াইয়া লাগিবে । এই সময় আর জালে না রাখিয়া, পাক-পাত্রটি উনান হইতে নামাইবে । জাল হইতে নামাইয়া পাত্রটি একটি বিঁড়ার উপর বসাইবে । এখন তাড়ু দ্বারা অনবরত নাড়িতে থাকিবে, এবং উহা আঁটিয়া আসিলে, তাহাতে পোনের বোলটি ছোট এলাচের দানার গুঁড়া ছড়াইয়া দিবে । অনন্তর, পাক জুড়াইয়া আসিলে নাড়া বন্ধ করিবে । এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ যে কোন আকারে উহা গড়াইতে ইচ্ছা করিলে গড়াইতে পার । ইচ্ছা হয় যদি, ছাঁচে ফেলিয়া ছাপার সন্দেশ প্রস্তুত কর ।

## আতা সন্দেশ ।

একখানি খুলিতে পাঁচ পোয়া ছানা ও আড়াই পোয়া চিনির রস জালে চড়াও ; এবং মধ্যে মধ্যে নাড়িতে থাক । জালে যত ঘন হইয়া আসিবে, তত-ই অধিক পরিমাণে তাড়ু নাড়িতে হইবে । অনন্তর, উহা ঘন হইয়া চিট-ধরা গোছ হইলে, বিঁড়ার উপর নামাইয়া

রাখিবে, এবং অশ্রান্ত সন্দেশের জ্বায় নাড়িয়া চাড়িয়া পাত্ৰান্তরে তুলিয়া রাখিবে। এখন উহাতে দুই তিন ফোটা গোলাপী আতর এবং পেস্তার কুচি মিশাইয়া চটকাইতে থাক। পাক আঁটিয়া আসিলে, এক একটি গুঁটি কাটিয়া আত-সন্দেশের ছাঁচে, সেই গুঁটি পুরিয়া চাপিয়া ধর। অনন্তর, তাহা হইতে বাহির করিয়া লইলে-ই আত সন্দেশ প্রস্তুত হইবে।

## চন্দ্র-আতা ।

চন্দ্রআতা পাক করিতে হইলে, একসের নারিকেল-কুরা-বাটা, একসের চিনির রসে পাক করিয়া, আতা সন্দেশের ছাঁচে প্রস্তুত করিয়া লইলে-ই চন্দ্র-আতা তৈয়ার হইল। ইহার বর্ণ চন্দ্রের জ্বায় সাদা, এজন্য ইহার নাম চন্দ্র-আতা।

## চন্দ্রছাঁচ ।

কুঁচুখিতা প্রভৃতি তর-তল্লাসে চন্দ্রছাঁচ অধিক আধরের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে। প্রথমে বুনা নারিকেল-কুরা এক পোয়া উত্তমরূপে বাটিয়া লও। নারিকেল ফুরিবার সময় ঘেন উহার খাঁকুরি না মিশিয়া যায়; কারণ, তাহাতে চন্দ্রছাঁচ ময়লা হইয়া থাকে। নারিকেলের জ্বায় বাঁদাম ও পেস্তা এক ছটাক করিয়া বাটিয়া রাখ। এখন চিনির পাকা রস এক পোয়া, একখানি কড়াতে করিয়া জ্বালে চড়াও, এবং সেই রসে বাটা উপকরণগুলি ঢালিয়া দেও, এবং মধ্যে মধ্যে দুই



একবার তাড়ু অথবা খুস্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। জ্বালে যখন খুব ফুটিয়া উঠিবে, তখন ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে, নতুবা আঁকিয়া উঠিবে। যখন দেখিবে রস মরিয়া পাক-পাত্রের ও তাড়ুর গায়ে পাক কামড়াইয়া ধরি-তেছে, তখন উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখ, এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাক। অল্পক্ষণ নাড়া চাড়া করিলে-ই উহা জুড়াইয়া আসিবে, তখন তাহা কড়া হইতে তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া ঠাসিবে। এই সময় রুচি-অনুসারে উহাতে হয় হই এক বিন্দু গোলাপী আতর, না হয় ছোট এলাচ ও দারুচিনির গুঁড়া অল্প পরিমাণে মিশাইতে পারা যায়। পরে এক একটি গুটি কাটিয়া, সেই গুটি ছাঁচের ভিতর ঢাপিয়া ধরিয়া চন্দ্রছাঁচ প্রস্তুত করিতে হইবে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, নারিকেল-বাটার সহিত এক ছটাক ক্ষীর মিশাইয়া লইলে, আশ্বাদন অপেক্ষাকৃত সুমধুর হয়।

## চন্দ্রানন ।

মনে কর, যদি একপাক চন্দ্রানন প্রস্তুত করিতে হয়, তবে নারিকেল-কুরা-বাটা এক পোয়া, ছানা-বাটা এক পোয়া, বাদাম-বাটা এক ছটাক, ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ সামান্য এবং চিনির রস এক সের লাগিয়া থাকে। প্রথমে একখানি কড়াতে নারিকেল-বাটা, ছানা-বাটা এবং বাদাম-বাটা একসঙ্গে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালের অবস্থায় ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। একটু ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে চিনির রস ঢালিয়া দিবে। কিন্তু নাড়া বৃদ্ধ করিবে না। কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে যখন দেখিবে, তাড়ুর গায়ে উহা আঁটিয়া লাগিতেছে, এবং আঙুলে করিয়া দেখিলে চিট্টি ধরা বোধ হইতেছে, তখন পাকপাত্রটি জ্বাল হইতে নামা-

ইবে। নামাইয়া নাড়া বন্ধ করিবে না। নাড়িতে নাড়িতে পাক আঁটিয়া আসিলে, তাহাতে কিস্মিস্ এবং পেস্তা ও বাদামের কুচি (লম্বাভাবে চিরিয়া) ও এলাচ-চূর্ণ মিশাইয়া কচি কলাপাতে চন্দ্রের আকৃতির ছায়া চন্দ্রানন প্রস্তুত করিবে। কেহ কেহ আবার পেস্তা ও বাদাম কুচি না করিয়া, আস্ত আস্ত চন্দ্রাননের উপর নানা আকারে বসাইয়া দেয়।

## গোলাপী চন্দ্রপুলি ।

নারিকেল ও চিনি, চন্দ্রপুলির প্রধান উপকরণ। উহা প্রস্তুত করিতে হইলে, দুইটা নারিকেল ব্যবহার করিতে হয়। আর চিনি যত পরিষ্কৃত হইবে, চন্দ্রপুলির বর্ণ-ও তত শুভ্র এবং নয়ন-রঞ্জন হইবে। প্রথমতঃ, নারিকেল কুরুনি দ্বারা কুরিয়া লইবে। কুরিতে কুরিতে যখন দেখিবে যে, মালার গায়ের লাল অংশ অর্থাৎ খাঁকুরি বাহির হইবার উপক্রম হইয়াছে, তখন আর কুরিয়া লইবে না; কারণ তদ্বারা চন্দ্রপুলির বর্ণ মলিন হইয়া পড়িবে। অনন্তর, ঐ কুরা নারিকেল পরিষ্কৃত কাপড়ের ভিতর পুরিয়া, আস্তে আস্তে নিংড়াইয়া দুধ গালিয়া ফেলিবে। উহা একরূপ করিয়া নিংড়াইতে হইবে, যেন একবারে শুষ্ক না হয়, অর্থাৎ চারি আনা পরিমাণে নরম থাকে। পরে একখানি পরিষ্কৃত শিলে উহা উত্তমরূপে বাটিবে। সচরাচর যে সকল শিল ও নোড়া দ্বারা বাটনা-বটা হইয়া থাকে, তাহাতে চন্দ্রপুলির নারিকেল বাটিলে ময়লা হওয়া সম্ভব, এজন্য স্বতন্ত্র শিল নোড়াতে বাটিলে ভাল হয়। শিল-নোড়া গরম জলে বার বার নারিকেল-ছোবড়া দ্বারা ঘষিয়া পরিষ্কার করিয়া লইবে।

উপকরণ ও পরিমাণ।—নারিকেল-বাটা এক সের, চিনি আধ সের

পেস্তার ফুটি এক তোলা, বাদাম-ফুটি এক তোলা, কিস্মিস দুই তোলা, মিছুরির বুকনি দুই তোলা, খোয়া ক্ষীর এক হটাক, গোলাপী আতর চারি কৌটা, ছোট এলাচের দানা চারি আনা, স্নত এক কাঁচা ।

প্রথমতঃ, একখানি কড়ার \* চিনির একতার বন্দ রস জালে চড়াইবে। রস ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে নারিকেল-বাটা দিয়া, তাড়ু দ্বারা অনবরত নাড়িবে। এই সময় উনানের জাল মৃদুভাবে দেওয়া আবশ্যক। অনন্তর, তাড়ু দ্বারা নাড়িতে নাড়িতে জানা বাইবে যে, উহা হইতে এক প্রকার স্নগন্ধ বাহির হইতেছে, সেই সময় উহাতে জাল দেওয়া বন্ধ করিয়া, ঐ দ্রব্যের কিসদংশ হাতে তুলিয়া দেখিবে যে, দলা বাঁধে কি না। যদি দলা বাঁধে, তাহা হইলে আর বিলম্ব না করিয়া, উনান হইতে নামাইয়া, একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া আন্ডাজ দশ পনের মিনিট ঢাকিয়া রাখিবে। এই সময় আর একখানি ছোট কড়ায় এক কাঁচা গাওয়া স্নত জালে চড়াইবে, এবং তাহাতে কিস্মিস, পেস্তা, বাদাম এবং এলাচের দানা দিয়া একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া দিয়া-ই, শীতল নামাইয়া শীতল না হওয়া পর্যন্ত অনবরত নাড়িতে থাকিবে। শীতল হইলে পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। এক্ষণে ক্ষীরে আতর মিশাইয়া, তাহার সহিত মিছুরির বুকনি ও পূর্ব-রন্ধিত বাদাম, পেস্তা প্রভৃতি মিশাইয়া একটি পাত্রে রাখিবে। অনন্তর, পূর্ব-রন্ধিত পাক-করা নারিকেল হাতে তুলিয়া ইচ্ছানুসারে গোলাকার দলা প্রস্তুত করিবে এবং একখানি কচি কলার পাতায় অল্প পরিমাণে স্নত মাখাইবে। এখন ঐ দলাটির ভিতর ক্ষীর-মিশ্রিত বাদাম প্রভৃতির পুর দিয়া, উহা কলার পাতায় করিয়া উভয় হস্তের বৃদ্ধা, তর্জনী ও মধ্যমাস্থলির সাহায্যে ইচ্ছানুসারে প্রতিপদ, দ্বিতীয়া

\* লোহার কড়ার চন্দ্রপুলি প্রস্তুত করিলে তাহা ময়লা হওয়া সম্ভব। একতর পিতলের পরিষ্কৃত কড়ায় প্রস্তুত করা উচিত।

প্রভৃতির চক্ষের আকারের ছায়া প্রস্তুত করিতে থাকিবে। অনন্তর, উহা কলাপাতা হইতে বাহির করিয়া কঠিন না হওয়া পর্য্যন্ত, অল্প একটি পাত্রে তুলিয়া রাখিবে।

## চন্দ্রপুলি ।

প্রথমে এক পোয়া নারিকেল-কুরা একখানি কাপড়ে পুঁটলি করিয়া তাহার দুধ গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর, তাহা খিচ-শুভ্র অর্থাৎ ক্ষীরের মত করিয়া বাটিয়া লইবে। এখন একখানি কড়া কিংবা খুলিতে আড়াই পোয়া চিনির রসে, নারিকেল-বাটা মিশাইয়া জালে চড়াইবে, জালের অবস্থায় তাড়ু দ্বারা সর্বদা নাড়িতে থাকিবে। কারণ, যত রস মরিয়া আসিবে, তত ধরিয়া বা আঁকিয়া বাইবার সম্ভাবনা। উহা আঁকিয়া গেলে, এক প্রকার দুর্গন্ধ নির্গত হয় এবং আহায়ে অত্যন্ত বিস্বাদু হইয়া থাকে। জালে যখন দেখিবে, উহা কাদা কাদা হইয়াছে, এবং আঙুলে করিয়া দেখিলে চিট-ধরা বোধ হইবে, তখন জাল হইতে নামাইয়া, পাক-পাত্রটি একটি বিড়ার উপর রাখিবে। এই সময় অনবরত নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখিবে, পাক আঁটিয়া আসিয়াছে, তখন পাক-পাত্র হইতে উহা একখানি বারকোস অথবা থালায় তুলিয়া লইবে। অনন্তর, পরিমাণ-মত ছোট এলাচের গুঁড়া মিশাইয়া, বেশ করিয়া চটকাইয়া লইবে। পরে এক একটি গুটি কাটিয়া, চন্দ্রপুলির ছাঁচে ঐ গুটি ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া চাপিতে থাকিবে। এখন ছাঁচ খুলিয়া বাহির করিলে-ই, চন্দ্রপুলি প্রস্তুত হইল। অনন্তর, উহা থালায় সাজাইয়া রাখ।

## গোলাপজাম ।

আধ সের ছানায় এক ছটাক হইতে এক পোয়া পর্য্যন্ত সবেদা মিশাইয়া উত্তমরূপে চট্কাইবে। এখন, এই চট্কান ছানায় এক একটি গোলাপজাম গঠন করিবে। সমুদায়গুলি গঠিত হইলে, চিনির রস জ্বালে চড়াইবে এবং উহা ফুটিয়া আসিলে, তাহাতে এক একটি করিয়া ছাড়িয়া দিবে। জ্বালে শক্ত হইয়া লাল আভা দিলে নামাইবে। অনন্তর, রস হইতে তুলিয়া দোবোরা চিনি মাখাইয়া যখন দেখিবে, বেশ শীতল হইয়াছে এবং চিনির দানা মিছুরির বুক্কনির স্থায় উহার গায়ে লাগিয়া গিয়াছে, তখন জানিবে গোলাপজাম প্রস্তুত হইল।

## গুজিয়া ।

**উপকরণ ও পরিমাণ**—ক্ষীর এক সের, দোবোরা চিনি এক সের, মিছুরি ভিন্ন ছটাক, ছোট এলাচ-চূর্ণ এক তোলা, পেস্তা এক ছটাক, বাদাম এক ছটাক, জাকরাণ অল্প-পরিমাণ।

প্রথমে একটি পাক-পাত্রে ক্ষীর ও দোবোরা চিনি এক সঙ্গে মিশাইয়া অল্প উত্তাপে ভাজিবে। ভালার সময় উপরে হাত দিলে যখন দেখা যাইবে যে, ক্ষীর আর হাতে জড়াইয়া লাগে না, তখন তাহা নামাইয়া মিছুরি, ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং পেস্তা ও বাদাম-বাটা কিছু রাখিয়া, অবশিষ্ট ঐ ভজিত ক্ষীরের সহিত উত্তমরূপে চট্কাইয়া, ছোট ছোট আকারে গাতলা লুটির স্থায় তৈয়ার করিবে এবং তন্মধ্যে রন্ধিত ক্ষীরের পূর দিয়া দুইটি ভাঁজ করত, কিনারা আঁটিয়া মুড়িয়া দিবে। অনন্তর, এক সের চিনির একতার বন্দ রসে কিছু জাকরাণ দিয়া পাক করিবে। এখন এই রসে ঐ গুজিয়া-

গুলি ডুবাইয়া তুলিয়া লইলে-ই গুজিয়া পাক হইল । কিন্তু বাজারে যে গুজিয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা এ প্রণালীতে তৈয়ার হয় না । তাহাতে কেবল-মাত্র চিনি ও ক্ষীর ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

## রসগোল্লা ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ছানা এক সের, একতার, বন্দ চিনির রস এক সের, ছোট এলাচের দানা ও গোলাপী আতর আবশ্যক-মত ।

এক সের রসগোল্লা পাক করিতে হইলে, যদি-ও এক সের রসের ব্যবস্থা ; কিন্তু অল্প রসে উহা গা মেলিয়া ভাসিতে পারে না । একজন্ত চারি সের রসে পাক করিলে-ই সমধিক উৎকৃষ্ট হইয়া থাকে । পাকের পর ঐ অতিরিক্ত রস দ্বারা অত্যাশ্রিত মিষ্ট দ্রব্য পাক হইতে পারে । এক্ষণে পাচকগণ সহজে-ই বুঝিতে পারিবেন, যে পরিমাণ ছানার রসগোল্লা পাক করিতে হইবে, তাহার চারিগুণ রসে পাক করিলে-ই ভাল হইয়া থাকে । প্রথমে চিনির রস প্রস্তুতের নিয়মানুসারে একতারবন্দের রস প্রস্তুত করিয়া লইবে । রস কড়া হইলে, তদ্বারা রসগোল্লা ভাল হইবে না ।

রসগোল্লার পক্ষে চট্টকা ছানা-ই উত্তম । চট্টকা নিরেট ছানায় রসগোল্লা প্রস্তুত করিবে, অর্থাৎ উহাতে যেন জল না থাকে এবং নরম থস্‌থসে না হয় । ছানার জল বাহির করিয়া, উত্তমরূপে তাহা চট্টকাইবে । ব্যবসায়ীগণ এই সময় উহাতে সবেদা মিশাইয়া থাকে ; কিন্তু সবেদা মিশাইলে রসগোল্লা অতি জঘন্য হইয়া থাকে । ছানা উত্তমরূপে চট্টকাইয়া, তদ্বারা এক একটি গোল গোল দলা প্রস্তুত করিবে । ইচ্ছা হইলে, উহা ছোট কিংবা বড় আকারে করিতে পারা যায় । এবং তাহার মধ্যে পূর দিতে হয় । নানা প্রকার দ্রব্য দ্বারা রসগোল্লার পূর হইয়া থাকে । অর্থাৎ

উহার তিতর এক একটি পেস্তা কিংবা কিস্মিস্, ছোট-এলাচের দানা অথবা ক্ষীরের সহিত ছোট এলাচ-চূর্ণ ও গোলাপী আতর মিশাইয়া পূর প্রস্তুত করিতে পারা যায়। কেহ কেহ আবার মাঝারি রকমের সন্দেশে গোলাপী আতর ও এলাচ-চূর্ণ মিশাইয়া-ও পূর তৈয়ার করিয়া থাকেন। মাঝারি গোছের সন্দেশ দ্বারা পূর দেওয়ার কারণ এই যে, উহা পাকে গলিয়া যায় এবং আহ্বারের সময় বোধ হয়, রসগোল্লার তিতর এক প্রকার রস সঞ্চিত থাকে। বিশেষতঃ, সেই স্তম্ভিষ্ট রস হইতে আবার স্নগন্ধ নির্গত হইতে থাকে।

এখন উল্লিখিত পূর দিয়া রসগোল্লাগুলি গড়াইয়া পরিকৃত কোন পাত্রে পৃথক্ পৃথক্ ভাবে স্থাপন করিবে। পরস্পর যেন সংলগ্ন হইয়া ভাঙ্গিয়া না যায়।

সমুদায় রসগোল্লাগুলি গঠিত হইলে, রস জ্বালে চড়াইবে এবং তাহা ফুটিয়া আসিলে, আস্তে আস্তে এক একটি করিয়া তাহাতে ছাড়িয়া দিবে। মৃদু জ্বালে পাক হইতে থাকিবে এবং মধ্যে মধ্যে শীতল জলের ছিটা মারিতে হইবে। রসে রসগোল্লা দিলে প্রথমে উহা ভাসিতে থাকিবে এবং স্পর্ক হইয়া আসিতে আরম্ভ হইলে ডুবিয়া যাইবে। রসগোল্লার পাক ঠিক হইয়াছে কি না, তাহা পরীক্ষা করিতে হইলে, জ্বাল হইতে একটি রসগোল্লা তুলিয়া কাঁচা রসে ডুবাইয়া দিলে, যদি তাহা ডুবড়াইয়া যায়, তবে উহা কাঁচা আছে জানিতে হইবে। অতরাং পুনর্বার তাহাতে অল্প শীতল জল দিয়া জ্বাল দিতে হইবে। শীতল জল পড়িলে উহা পুনর্বার ভাসিতে থাকিবে। এইরূপ পরীক্ষায় যতরূপ পর্য্যন্ত দেখা যাইবে, কাঁচা রসে ডুবাইয়া দিলে ডুবিয়া বা ডুবড়াইয়া যায়, ততরূপ উহা জ্বালে রাখিতে হইবে এবং মধ্যে মধ্যে কাঁচা জল দিয়া রস পাতলা রাখিতে হইবে। রস যেন কড়া না হয়, তাহা যেন বেশ মনে থাকে।

অনন্তর, পরীক্ষায় যখন দেখা যাইবে, উহা আর ডুবিতেছে না এবং

জ্বালের অবস্থায় রসের নীচে পড়িয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে রস-গোলা পাক হইল। চাটুকা অবস্থা অপেক্ষা, একটু রস বসিলে রসগোলা খাইতে অতি সুখাত্ম। এজন্য বিলম্ব করিয়া আহার কর! ভাল। উহা শীতল হইলে, ইচ্ছা হয় যদি, তবে রসে দুই তিন বিন্দু গোলাপী আতর দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া লইলে, রসগোলা প্রস্তুত হইল। গোলাপ-গন্ধ নির্গত হয় বলিয়া, উহাকে গোলাপী রসগোলা-ও কহিয়া থাকে।

## চন্দ্রমাছ ।

চন্দ্রমাছের পাক এক প্রকার নারিকেল-সন্দেশের পাকের স্থায়। এক সের নারিকেল-কুয়া-বাটা আর এক সের চিনির রস এক সঙ্গে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে এবং মধ্যে মধ্যে খুস্তি দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। জ্বালে যত রস মরিয়া গাঢ় হইয়া আসিবে, তত-ই ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে, নতুবা অঁকিয়া উঠিবে। অনন্তর, তাড়ুর গা হইতে একটু পাক তুলিয়া, আঙুলের মাথায় পরীক্ষা করিয়া দেখিবে, উহা চিট্ ধরিয়া উঠিয়াছে কি না, যদি চিট্-ধরা বোধ হয়, তবে আর জ্বালে না রাখিয়া নামাইয়া নাড়িতে থাকিবে। জুড়াইয়া আসিলে পাত্রান্তরে তুলিয়া, একবার অল্প চট্কাইয়া গুট চাটিতে থাকিবে এবং এক একটি গুট মাছের ছাঁচের ভিতর পুরিয়া চাপিয়া-ই খুলিয়া লইবে। দেখিবে, মাছের আকারে উহার গঠন হইয়াছে। জলপানের থালা সাজাইতে এই মাছ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইচ্ছা হয় যদি, কিসমিস্ কিংবা পেস্তা অথবা বড় এলাচের দানা দ্বারা মাছের দুইটি চোক-ও তৈয়ার করিয়া দিতে পারা যায়।



## বিবিধ সন্দেশের নাম ।

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| ১। গোলা ।            | ২৩। তালশাঁস ।           |
| ২। কাঁচা গোলা ।      | ২৪। জলভরা তালশাঁস ।     |
| ৩। রাতাবী ।          | ২৫। দেদো-মোণ্ডা ।       |
| ৪। কস্তুরো ।         | ২৬। ক্ষীরের সন্দেশ ।    |
| ৫। মনোহরা ।          | ২৭। নিচু ।              |
| ৬। মুণ্ডি ।          | ২৮। আপেল ।              |
| ৭। ক্ষীরপুলি ।       | ২৯। জামরুল ।            |
| ৮। কামরাঙ্গা ।       | ৩০। ডালিম ।             |
| ৯। মনোরঞ্জন ।        | ৩১। খরমুজ ।             |
| ১০। আতা ।            | ৩২। চন্দ্র মাছ ।        |
| ১১। বাদামতক্তি ।     | ৩৩। চন্দ্র আতা ।        |
| ১২। ক্ষীরতক্তি ।     | ৩৪। চন্দ্র হাঁচ ।       |
| ১৩। অবাক্ ।          | ৩৫। চন্দ্রানন ।         |
| ১৪। গোলাপফুল ।       | ৩৬। গোলাপী চন্দ্রপুলি । |
| ১৫। নয়নতারা ।       | ৩৭। রসগোলা ।            |
| ১৬। শুভ্ৰমর্গিৎ ।    | ৩৮। চম্‌চম্ ।           |
| ১৭। লর্ড রিপণ ।      | ৩৯। ক্ষীরমোহন ।         |
| ১৮। আবাব খাব ।       | ৪০। ছানাভাজা ।          |
| ১৯। গোলাপী পেড়া ।   | ৪১। চালতা ফুল ।         |
| ২০। পরীওয়ালা হাঁচ । | ৪২। হরিণ ছাপা ।         |
| ২১। বাঘ সন্দেশ ।     | ৪৩। চাঁদসই ।            |
| ২২। আম সন্দেশ ।      | ৪৪। চন্দ্রপুলি ।        |

৪৫। আফ্লাদে পুতুল।

৪৮। রসমুণ্ডি।

৪৬। গোলাপজাম।

৪৯। স্বৰ্ণাপুলি ইত্যাদি।

৪৭। ছানার মুড়কি।

যে কয়েক প্রকার ‘পাকের’ ব্যবস্থা লিখিত হইয়াছে, সেই নিয়মে উপকরণ ও পরিমাণ দ্বারা সন্দেশ প্রস্তুত করিলে, সকল প্রকার ছাপার সন্দেশ তৈয়ার হইবে।

## ক্ষীরের মিষ্টান্ন।

ছানার তায় ক্ষীর দ্বারা-ও বহুবিধ রসনা-তৃপ্তি-কর খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। ছানা ও চিনির উৎকৃষ্টতাব্যসারে যেমন সন্দেশ উত্তম হইবার কথা, সেইরূপ উৎকৃষ্টরূপ চিনি ও ক্ষীর লইয়া পাক করিলে, তৎসংগত মিষ্ট-দ্রব্য-ও সেইরূপ উপাদেয় হইবে। কেবলমাত্র নামের তালিকা এস্থলে লিখিত হইল।

১। ক্ষীরের ছাঁচ।

১০। ক্ষীরের ছানাবড়া।

২। ক্ষীরের পাতা।

১১। ক্ষীরের গজা।

৩। ক্ষীরের ফুল।

১২। ক্ষীরের বালুদাহী।

৪। ক্ষীরেলা।

১৩। ক্ষীরের লাড়ু।

৫। ক্ষীরের গোবিন্দভোগ।

১৪। ক্ষীরের বরফ।

৬। ক্ষীরের ষোদি।

১৫। ক্ষীরের চন্দ্রপুলি।

৭। ক্ষীরের গুজিয়া।

১৬। ক্ষীরের চিত্রপুলি।

৮। ক্ষীরের পাস্তোয়া।

১৭। ক্ষীরের লেডিক্যানিং।

৯। ক্ষীরের গোলাপজাম।

১৮। ক্ষীরের পেড়া ইত্যাদি।

ক্ষীরের যে সকল মিষ্টান্নের নাম উল্লেখ করা হইল, তৎসমুদায় টাটকা

খোয়াকীর দ্বারা পাক করা উচিত ; কারণ ক্ষীর বাসী হইলে, তৎপন্ন মিষ্ট-দ্রব্যের আশ্বাদ ভাল হয় না। ক্ষীরের সহিত এরাকট মিশাইয়া লইতে হয়। এক দিনের বাসী ক্ষীরের, প্রতি সেরে আধ পোয়া<sup>১</sup> এরাকট মিশাইয়া লইলে, উহার দোষ কাটিয়া যায়। এইরূপ দুই দিবসের বাসী ক্ষীরে তিন ছটাক এরাকটের বান্ধন দিতে হয়। ছানা ও ক্ষীর প্রভৃতিতে সবেদা কিংবা এরাকট চটুকাইয়া মিশাইয়া লইলে, তাহাকে বান্ধন দেওয়া কহে। কিন্তু এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক যে, অধিক দিনের বাসী ক্ষীর দ্বারা কোন প্রকার মিষ্টান্ন পাক করা উচিত নহে। ক্ষীর যত বাসী হইবে, তৎপন্ন খাদ্য-ও সেই নিয়ম বিস্বাহ হইবার কথা। ছানার লেডিক্যাণিং, পান্তোয়া, গোলাপজাম প্রভৃতি যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, ক্ষীরের দ্রব্যাদির-ও পাকের প্রায় সেইরূপ ব্যবস্থা ; অর্থাৎ প্রথমে খোয়া ক্ষীর ভাঙ্গিয়া লইতে হয়। পরে তাহাতে বান্ধন দিয়া, পান্তোয়া আদি গড়াইয়া ঘূতে ভাজিতে হয় ; তদনন্তর, তাহা চিনির রসে ফেলিয়া রাখিলে-ই প্রস্তুত হইল। ছানা অপেক্ষা ক্ষীরের বা মেওয়ার দ্রব্য অত্যন্ত সুখাদ্য।





## একাদশ পরিচ্ছেদ ।



### পায়স ও পিষ্টক



সু-জাতির অতি প্রাচীন গ্রন্থে পায়স ও পিষ্টকের পরিচয় পাওয়া যায়। কোন্ সময় হইতে যে, এ দেশে ঐ সকল সুমিষ্ট খাদ্যের প্রথম আরম্ভ হইয়াছে—তাৎ নিৰ্ণয় করা সুকঠিন। তবে এই পর্য্যন্ত বলিতে পারা যায়, যে সময়ে পৃথিবীর অগ্ৰাণী ভূভাগ ধীর অসভ্যতাবন্ধকারে সমাচ্ছন্ন ছিল, ভারতে তখন-ও উপাদেয় খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করিয়া, আত্মীয় স্বজনের রসনার তৃপ্তি-সাধন করিতে শিক্ষা করিয়াছিল। তখন পর্য্যন্ত দেব-সেবা বা কোন মাস্তুলিক কার্যে, পায়স অতি আদরের সহিত ব্যবহৃত হইতে দেখা যাইত।

• পায়স বাস্তবিক অতি সুখাদ্য দ্রব্য। মির্জালা ছন্দ-ই পায়সের প্রধান উপকরণ। রুচিতেও এখন পায়স পাকের মানাবিধ নিয়ম প্রবর্তিত হইতেছে। ভিন্ন ভিন্ন উপকরণে পাক করিলে, পায়সের বিভিন্ন প্রকার

স্বাদ হইয়া থাকে। কোন কোন দ্রব্যের সংযোগে কি প্রকারে পায়স প্রস্তুত করিতে হয়, তৎসমুদায় সবিস্তারে লিখিত হইতেছে।

পায়সের উপাদেয়তা হৃৎকের উপর নির্ভর করিয়া থাকে। হৃৎক যে পরিমাণে নির্জলা হইবে, পায়স-ও সেই পরিমাণে উপাদেয় হইবে। ভালরূপ ঝাঁটি হৃৎকের পায়স অধিক পরিমাণে আহাৰ করা যায় না। আবার যদি উহা ঘৃত সম্বরা দিয়া এবং পাকের সময় মধ্যে মধ্যে উৎকৃষ্ট গব্য ঘৃত হৃৎকে খাওয়ান যায়, তবে সেই পায়স বাস্তবিক-ই দেব-ভোগ্য হইয়া থাকে।

ছোট এলাচ ও তেজপত্র দ্বারা পায়স সম্বরা দেওয়া হইয়া থাকে। সম্বরা দিলে আশ্বাদ অপেক্ষাকৃত সুমধুর হয়। পায়স উপাদেয় করিবার জন্য উহাতে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ অগ্রে জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, উপরিভাগের খোসা ছাড়াইয়া পায়সে ব্যবহার করিতে হয়। এস্থলে ইহা-ও জানা আবশ্যক যে, ঐ সকল উপকরণ ব্যতীত-ও পায়স পাক হইতে পারে।

পায়স জাল হইতে নামাইয়া, তাহাতে ছোটএলাচ-চূর্ণ ও সামান্যরূপ কর্পূর দিলে, উত্তম গন্ধবিশিষ্ট হইয়া থাকে। কেহ কেহ আবার অল্প কোন প্রকার মসলা ব্যবহার না করিয়া, পাকের পর পায়সের পরিমাণ বুঝিয়া, হুই এক বিন্দু গোলাপী আতর-ও দিয়া থাকেন।

সকল অথচ দানাদার আতপ চাউল-ই পায়সের পক্ষে প্রশস্ত। ভাজা চাউলে পায়স ভাল হয় না। পায়স বা পরমান্নের চাউল ঘুতে সামান্যরূপ ভাজিয়া লইয়া, পাক করিলে তাহা অতি উপাদেয় রসনা-ভৃগ্নি-কর হইয়া থাকে।

পূর্বেই বলা হইয়াছে, হৃৎকের গুণানুসারে পরমান্নের আশ্বাদের তারতম্য হইয়া থাকে। জলীয় হৃৎকে বেক্ষপ পায়সের আশ্বাদ মন্দ হইয়া থাকে, সেইরূপ যে গাভী অল্প দিনমাত্র প্রসব করিয়াছে, তাহার হৃৎকে পরমান্ন পাক করিলে তাহা-ও তত সুস্বাদু হয় না।

হুঙ্কের উৎকর্ষানুসারে পরমাণে মিষ্ট ব্যবহৃত হইয়া থাকে। খাঁটি হুঙ্কে সের করা তিন ছটাক মিষ্ট দিলে যথেষ্ট হয়। আর জলীয় হুঙ্কে মিষ্টের পরিমাণ অধিক দিতে হয়। কিন্তু অধিক মিষ্ট দিলে-ও, তাহা কখন-ই খাঁটি হুঙ্কের স্থায় স্বস্বাস্থ্য হয় না।

পায়সে গুড়, চিনি, বাতাসা এবং মধু ব্যবহৃত হইয়া থাকে। গুড়ের মধ্যে নূতন খেজুরের নলেন গুড়ে উত্তম পরমাণ হয়। ইক্ষু গুড় দ্বারা পায়স পাক করিলে, হুধ ছিঁড়িয়া যাইবার সম্ভাবনা। কারণ, ইক্ষু গুড়ে এক প্রকার অন্ন রস আছে, বিশেষতঃ উহা পুরাতন হইলে, অন্ন রস প্রবল হইয়া থাকে। গুড় কিংবা চিনি পায়সে ব্যবহার করিতে হইলে, উহা হুঙ্কে গুলিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে ভাল হয়, কারণ, তদ্বারা মিষ্ট-দ্রব্যের ময়লাদি পরিস্কৃত হইয়া থাকে। অনেক সময় দেখা যায়, পাক-পাত্রের দোষে-ও পরমাণের বর্ণ ময়লা হয় এজন্ত পাক-পাত্র বিশেষ করিয়া পরিস্কার করিয়া লওয়া আবশ্যিক।

পায়স পাকে প্রথমে যেকপ তীব্র জ্বাল দিতে হয়, হুঙ্ক মরিয়া আসিলে, জ্বালের আঁচ কমাইয়া ঘন ঘন নাড়িতে হয়। কারণ, এই সময় আঁকিয়া উঠিবার বিশেষ সম্ভাবনা। পায়স চাপ চাপ হইলে তাহা তত সুখাদ্য হয় না। পায়স গাঢ় ক্ষীরের স্থায় করা আবশ্যিক।

পিষ্টকের মধ্যে দুই একটি ভিন্ন, অধিকাংশ-ই একপ্রকার অখাদ্য বলিলে-ই হয়। কারণ, যে সকল উপাদানে ঐ সমস্ত দ্রব্য প্রস্তুত হয়, তৎসমুদায়-ই প্রায় পীড়া-দায়ক। কিন্তু হইলে কি হয়? বৎসরের মধ্যে সময় বিশেষে পিষ্টকাহার হিন্দু-জাতির নিকট ধর্মের অঙ্গ বলিয়া পরিগণিত। বিশেষতঃ, জীলোকেরা পিষ্টকাদিতে অত্যন্ত প্রিয়। এই খাদ্য-দ্রব্য পাক সম্বন্ধে এ দেশে কুলকামিনীদিগের মধ্যে নানা প্রকার নিপুণতা-ও দেখিতে পাওয়া যায়।

পূর্বে-ই বলা হইয়াছে, পিষ্টকের মধ্যে দুই একটি পিষ্টক বাস্তবিক

অতি মধুর, এবং এত সুখ-প্রিয় যে, আহারকালে তাহার অপকারিতা মনে থাকে না। ফলতঃ, যে পরিমাণ পিষ্টকাদি আহার করিলে, সহজে পরিপাক করিতে পারা যায়, সেই পরিমাণে আহার করা-ই বিধেয়। এখন অপেক্ষা পূর্ব্বকাল লোকদিগের স্বাস্থ্য ভাল ছিল, তাহার অধিক পরিমাণে আহার করিয়া, পরিপাক করিতে সমর্থ হইতেন। এক্ষণে লোকের পরিপাক-শক্তি যে পরিমাণে হ্রাস হইয়া আসিতেছে, পিষ্টকাদি ভক্ষণে সেই পরিমাণে ক্রটি-ও অল্প দেখা যাইতেছে। বিশেষতঃ, পীড়িত ব্যক্তিদিগের পক্ষে পিষ্টক ভক্ষণ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। কারণ, সুস্থব্যক্তি সহজে যাহা পরিপাক করিতে অসমর্থ, পীড়িত ব্যক্তিদিগের পক্ষে যে, তাহা মহা অনিষ্ট-কর এবং বিষ-তুল্য ইহা বোধ হয়, কাহাকে-ও যুক্তি দ্বারা প্রমাণ করিতে হয় না। বালক-বালিকারা পর্য্যন্ত পিষ্টক ভক্ষণে আগ্রহ প্রকাশ করিয়া থাকে। এতন্ত, তাহাদের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, আহারের ব্যবস্থা করা উচিত। বিশেষতঃ, যে সময়ে ওলাউঠা প্রভৃতি মহামারী উপস্থিত হয়, সেই সময় পিষ্টক বিষ-তুল্য জ্ঞান করা কর্তব্য। চাউলের গুঁড়ি এবং তৈল প্রভৃতি সংযোগে যে সকল খাদ্য প্রস্তুত করা হয়, তৎসমুদায় সহজে-ই ছল্লাচা। ছল্লাচা দ্রব্য আহার করিলে, নানাপ্রকার পেটের পীড়া হইবার শুরুতর সম্ভবান। অতএব বাহাতে পীড়া হইবার কথা, সেসকল দ্রব্য আহার-পক্ষে বিশেষরূপ সাবধান হওয়া-ই উচিত।

## নলেন গুড়ের পায়স ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।** - ছল এক সের, গুড় আধ পোরা, চাউল এক হটাক, ঘৃত আধ হটাক, ছোট এলাচ-চূর্ণ এক আনা।

দানাদার আস্ত আস্ত চাউল দ্বারা পায়স পাক করিলে, উহা আর গলিয়া যায় না । প্রথমে চাউলগুলি উত্তমরূপে কাড়িয়া সমুদায় স্নেতে অল্প পরিমাণ ভাজিয়া লইবে এবং ভাজা হইলে, তাহাতে সমুদায় দুগ্ধ ছাঁকিয়া ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে । কেহ কেহ চাউল প্রথমে না দিয়া, অগ্রে দুগ্ধ জ্বালে চড়াইয়া থাকেন এবং একটি বলক উঠিলে, তাহাতে পুরোক্ত ভজিত চাউলগুলি ঢালিয়া দেন । ফলতঃ, পাঁচকগণ এই উভয় প্রকার নিয়মের মধ্যে যে কোন নিয়মে পাক করিতে পারেন । পায়স জ্বালে থাকিলে সর্বদা নাড়িতে হয় ; কারণ, ভালরূপ নাড়ার ব্যাঘাত হইলে, উহা ধরিয়া বা অঁকিয়া বাইবার খুব সম্ভাবনা । দালের অবস্থায় নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, চাউল সুসিদ্ধ হইয়াছে, তখন তাহাতে সমুদায় গুড় ঢালিয়া দিয়া, পূর্ববৎ আন্তে আন্তে নাড়িতে হইবে । এই সময় ইচ্ছা হইলে উহাতে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ দিতে পারা যায় । কিস্মিসাদি দিলে উহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে । অনন্তর যখন দেখা যাইবে যে, কীরের জ্বায় হইয়াছে, অর্থাৎ কাটি কিংবা হাতার গায় জড়াইয়া লাগিতেছে, তখন আর জ্বালে রাখার আবশ্যক হইবে না, পাক-পাত্রটি উনান হইতে নামাইয়া, তাহাতে সমুদায় এলাচ-চূর্ণ ছাড়াইয়া, একটি পাত্রে ঢাকা দিয়া রাখিবে । পরিবেষণের সময় একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, ভোজ্য-দিগকে আহ্বান করিতে দেও, জানিতে পারিবে, নলেন গুড়ের পায়স কি প্রকার মধুর স্বাদ-বুত । পায়স গুরুপাক, মল-রোধক, বল-কর, কক-বর্দ্ধক, অগ্নি-মান্দকারক, রক্ত-পিত্তজনক, এবং বাত-পিত্ত-নাশক ।

পিষ্টকের গুণ :—গুরু-পাক, বিবাহী, কৃষ্ণ ও বল-কর ।



## লুচির পায়স ।

প্রথমে দুধ জ্বাল দিতে থাকিবে। জ্বালে অর্ধেক মরিয়া গাড়া হইয়া আসিলে, তাহাতে লুচির বড় বড় টুকরা ছিঁড়িয়া দিবে। এই সময় বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং পরিমিত চিনি দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে। অন্ত্য পায়সের ত্রায় ঘন হইলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে এবং একরূপ ভাবে ধীরে ধীরে নাড়িতে থাকিবে, যেন সর জমিতে না পায়। যখন দেখিবে, পায়স শীতল হইয়াছে, তখন একটু চিনিতে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইয়া, সেই আতর মিশ্রিত চিনি পায়সে দিয়া, একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া লইবে। লুচির পায়স আহার করিবার সময় রাবড়ির ত্রায় অতি উপাদেয় বোধ হয়।

## চিড়ার পায়স ।

চাউলের পায়সের ত্রায় চিড়ার পায়স পাক করিতে হয়। সকল জাতীয় ধাত্তের চিড়া দ্বারা পায়স পাক করিলে তাহা তত সুখাদ্য হয় না। চিড়াগুলি প্রথমে হাত-বাছাই করিয়া লইবে। অনন্তর, দুধ জ্বালে চড়াইয়া ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। অর্ধেক পরিমাণ মরিয়া আসিলে, তাহাতে চিড়া, চিনি এবং বাদাম, পেস্তা ও কিস্মিস্ ঢালিয়া দিয়া আন্তে আন্তে নাড়িতে থাকিবে। লিখিত উপকরণগুলি ঢালিয়া দিয়া, অল্পক্ষণ জ্বালে রাখিলে দুধ ঘন হইয়া আসিবে। এই সময় পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া, পায়সে কর্পূর ও ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া, দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইলে, পাক হইল। এস্থলে জানা আবশ্যক

যে, অস্ত্রাভ্র ধাত্তের চিড়া অপেক্ষা কামিনী ধানের চিড়া-ই পায়সের পক্ষে অতি উপাদেয় ।

## ক্ষীরের পায়স ।

ক্ষীগোছের ক্ষীরে অল্প পরিমাণে মিহি ময়দা মিশাইয়া বেশ করিয়া চট্কাইয়া লইবে । পরে তাহা পাকাইয়া সৰু তারের জ্বায় করিবে । এখন তাহা ছোট ছোট করিয়া নখে কাটিয়া রাখিবে । এদিকে দুধ জ্বালে মারিয়া তাহাতে বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং ছোট এলাচের দানা দিয়া নাড়িতে থাকিবে । দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে ক্ষীর ও চিনি ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে । অনন্তর, উহা নামাইয়া লটলে-ই ক্ষীরের পায়স পাক হইল । ইচ্ছা করিলে পরিবেশনের পূর্বে দুই এক ফোটা গোলাপী আতর উহাতে মিশাইয়া লইবে ।

## গোল আলুর পায়স ।

গোল আলুর জ্বায় গোল আলুর দ্বারা অতি সুমধুর পায়স হইয়া থাকে । আলু প্রথমে চিড়ার জ্বায় ফুটিয়া লইতে হয় । পরে তাহা হয় দ্বিতে অল্পমাত্র সাঁতলাইয়া না হয় অমনি পায়স রাঁধিলে চলিতে পারে । এই পায়স রন্ধন সম্বন্ধে নূতন নিয়ম কিছু-ই নাই । অস্ত্রাভ্র পায়স যেরূপ নিয়মে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্মিস্ দ্বারা রাঁধিতে হয়, ইহা দ্বারা-ও সেইরূপ নিয়মে পায়স রাঁধিয়া লইবে ।

## বঁদের পায়স ।

বঁদের পায়স অতি সুখাদ্য । এই সুখাদ্য পায়স প্রস্তুত করা-ও অতি সহজ । অন্যান্য পায়স পাক করিতে হইলে, যে নিয়মে দুগ্ধ দ্বিত সঞ্চার দিয়া জালে মারিতে হয় । এই পায়সের দুগ্ধ-ও সেই নিয়মে জাল দিতে থাক, এবং দুগ্ধ ঘন হইয়া আসিলে, তাহাতে বাদাম, পেস্তা, ( লম্বাধরণে পাতলা পাতলা চিরিয়া ) কিস্মিস, টুছাট এলাচের দানা এবং চিনি বা বাতাসা দিয়া নাড়িতে থাক । এদিকে বঁদে ভাজার নিয়মানুসারে ঘূতে বঁদে ভাজিয়া, উহা চিনির রসে না ফেলিয়া পূর্ক-প্রস্তুত দুগ্ধে ফেলিতে থাক । দুগ্ধের পরিমাণ মত যে বঁদে দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন । দুগ্ধে বঁদে মিশাইয়া লইলে-ই বঁদের পায়স প্রস্তুত হইল ।

## কাঁচা আমের পায়স ।

এখানে আশ্রথণ্ডে লবণ মাখাইয়া আধ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখ ; পরে পরিকৃত জল দ্বারা উহা উত্তমরূপে ধুইয়া লও । এখন এই আশ্রথণ্ড-গুলি বেশ করিয়া ছেঁচিয়া আবার উত্তমরূপে ধুইয়া ও নিংড়াইয়া রাখ । এদিকে পাক-পাত্রে জালে চড়াও এবং তাহাতে দ্বিত চালিয়া দিয়া কিস্মিসগুলি ভাজিয়া লও । এখন সেই ঘূতে এলাচের দানা ছড়াইয়া দেও । যখন দেখা বাইবে, ভাজা ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে দুগ্ধ ছাঁকিয়া চালিয়া দেও, এবং মৃৎ জালে সর্বদা ঘন ঘন নাড়িতে থাক । নাড়িতে নাড়িতে যখন দুগ্ধ সিকি পরিমাণ মরিয়া আসিবে, তখন তাহাতে

আম ও চিনি এবং বাদামাদি চালিয়া দেও এবং পূর্ববৎ নাড়িতে থাক । এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন অর্ধেক হুঙ্ক মরিয়া আসিবে, এবং কাটি কিংবা হাতার গারে গাঢ়ভাবে লাগিতে থাকিবে, তখন জাল হইতে উহা নামাইয়া রাখিবে । এখন অবশিষ্ট এলাচের দানা চূর্ণ করিয়া, উহাতে ছড়াইয়া দিয়া, আর একবার উত্তমরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া চালিয়া রাখিলে, আত্মের পায়স পাক হইল । অনেকের ধারণা, আত্মের পায়সে হুঙ্ক নষ্ট হইয়া যায় ; কারণ, হুঙ্কে অম্লরস পতিত হইলে, সহজে-ই তাহা বিকৃত হইয়া থাকে । কিন্তু লিখিত নিয়মে পাক করিলে, আদৌ হুঙ্ক নষ্ট হইবে না । আত্ম বৎসরের মধ্যে সকল সময় পাওয়া যায় না, সুতরাং, ইচ্ছা হইলে-ই বে, বার মাস আত্মের পায়স প্রস্তুত হইবে, তাহা সম্পূর্ণ অসম্ভব । একজ্ঞ আর একটি উপায়ে পায়সে আত্মের জ্বার শৃঙ্খল করিতে পারা যায় । অর্থাৎ যে নিয়মে পায়স পাক করিতে হয়, সেই নিয়মে উহা রন্ধন করিয়া, শেষে অর্থাৎ জাল হইতে নামাইবার সময়, পায়সে অল্প পরিমাণ আম-আদার রস দিয়া নামাইয়া লইলে-ই, ঠিক কাঁচা আমের জ্বার গন্ধ হইবে ।

## ছানার পায়স ।

জাল টাটকা ছানা এক সের, খাঁটি হুঙ্ক চারি সের, চিনি তিন পোয়া । প্রথমে একতার বন্দ রস জালে এক ফুট ফুটাইয়া নামাইবে এবং গরম থাকিতে থাকিতে তাহাতে সমুদায় ছানা চালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে । নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, রসে উত্তমরূপ মিশিয়া গিয়াছে, তখন তাহা ঢাকিয়া রাখিবে । এদিকে চারি সের হুঙ্ক জালে চড়াইয়া ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে এবং হুই সের হুঙ্ক মরিয়া আসিলে, জাল হইতে উহা নামাইবে । এখন রস-মিশ্রিত ছানায় এই

গরম দুধ অল্প পরিমাণে ঢালিয়া নাড়িতে থাকিবে । আঁধা জ্বালে বসাইবার প্রয়োজন হইবে না । ক্রমে ক্রমে সমুদায় দুধ মিশান হইলে, পেন্তার কুচি দিয়া খুব নাড়িতে থাকিবে । ইচ্ছা হইলে উহাতে অল্প পরিমাণে গোলাপ জলের ছিটা কিংবা গোলাপী আতর দিতে পার । যাহারা উহা অপবিত্র জ্ঞান করেন, তাঁহারা তৎপরিবর্তে ছোট এলাচ-চূর্ণ ও কপূর দিয়া স্নগন্ধ করিয়া লইবেন ।

## ক্ষীরিকা ।

পরমার বা পায়সের একটা নাম ক্ষীরিকা । নির্জলা দুধে উহা পাক করিতে হয় । অতি প্রাচীন-কালে যে নিয়মে ক্ষীরিকা প্রস্তুত হইত, এতলে তাহা-ই লিখিত হইতেছে । অর্দ্ধ-পক দুধে, দুধের বোল ভাগের এক-ভাগ সরু আতপ চাউল, স্থতের সহিত সিদ্ধ করিবে ; চাউল সিদ্ধ হইলে, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি দিবে । পরমার পাক হইলে, উহা উনান হইতে নামাইয়া, তাহাতে ছোট এলাচ-দানার গুঁড় ও সামান্য কপূর দিবে ।

বৈদ্য-শাস্ত্রমতে ক্ষীরিকার গুণ,—মধুর-রস, গুরু-পাক, বিষ্টভী, পুষ্টিকর এবং বাত, পিত্ত ও রক্তপিত্তের হানি-কারক ।

## কচি লাউয়ের পায়স ।

কচি লাউদ্বারা পায়স প্রস্তুত হইতে পারে । লাউয়ের খোসা ছাড়াইয়া, তাহার মধ্যস্থ বুকো কাটিয়া ফেলিবে । পরে লাউ অত্যন্ত

পাতলা পাতলা ধরণে সরু সরু ভাবে কুটিবে। অনন্তর, তাহা জলে সিদ্ধ করিয়া, জল গালিয়া ফেলিবে। এই সিদ্ধ লাউ পায়সের উপযুক্ত হইল। কেহ কেহ আবার ঘূতে সামান্যরূপে ভাজিয়া লইয়া-ও থাকেন। ফলতঃ, ভাজিয়া না লইলে কোন ক্ষতি নাই। আর জলে সিদ্ধ করিলে, লাউয়ের জলীয় অংশ বাহির হইয়া যায়। অগ্রে সিদ্ধ না করিলে, দুধে ঐ জলীয়াংশ মিশ্রিত হওয়ায়, পায়সের অত্যন্ত পান্সা আশ্বাদ হইয়া থাকে, এজন্য সিদ্ধ করিয়া লইতে হয়। পায়সের দুধ জ্বাল দিতে হইলে, প্রথমে কড়াতে ঘৃত চড়াইয়া, তেজপত্র ফোড়ন দিয়া, তাহাতে দুধ ঢালিয়া দিতে হয়। জ্বালে দুধ তিন ভাগ মরিয়া আসিলে, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত লাউ ঢালিয়া দিবে। লাউ দেওয়ার পরে-ই চিনি, বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ দিয়া, ধীরে ধীরে নাড়িতে থাকিবে। অত্যন্ত নাড়া চাড়া করিলে, লাউ এককালে গলিয়া যাইবে। এজন্য অতি সাবধানে নাড়িতে হয়। এই সকল উপকরণ দিয়া, অল্পকণ পরে নামাইয়া লইলে-ই, লাউয়ের পায়স প্রস্তুত হইল।

## গোলাপী ফির্নি ।

**ফির্নি** এক-প্রকার পায়স বলিলে ই হয়। উহা বেশ সুখাদ্য ; কামিনি-ধানের আতপ চাউল দ্বারা ফির্নি পাক করিলে, তাহা আত উপাদেয় হইয়া থাকে। অন্যান্য চাউলে পাক করিলে, কামিনি-চাউলের জ্বাৰ গন্ধ-বিশিষ্ট হয় না।

প্রথমে, চাউলগুলি ঝাড়িয়া বাছিয়া, ভাসা জলে উত্তমরূপে ধুইবে। পরে, তাহা ভাত রাঁধিবার নিয়মে পাক করিতে থাকিবে। ইাড়িতে চাউল দিয়া, চাউলের পরিমাণ বুঝিয়া, সামান্য দারুচিনি তাহাতে দিবে।

এক পোয়া চাউল হইলে, দেড় সের জলে অন্ন পাক করিবে। তাঁত ফুটিতে আরম্ভ করিলে, হাঁড়ির ঢাকনি খুলিয়া, তাহাতে ক্রমে ক্রমে দেড় সের গরম দুধ ঝাওয়াইতে থাকিবে। এই সময় হইতে হাঁড়ির তাত সর্বদা নাড়িয়া দিবে; সর্বদা নাড়িবার কারণ এই যে, তাত ভাঙ্গিয়া যাইবে। দুধ দেওয়ার সময় আধ পোয়া সাণ্ড হাঁড়িতে ঢালিয়া দিবে। ভাত সিদ্ধ হইবার সময় হইতে, উনানের আঁচ কমাইয়া দিবে। কারণ, এই সময় অধিক আঁচ দিলে, আর ভাল করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া না দিলে, উহা ধরিয়া যাইবার সম্ভাবনা। অনন্তর, পরিমাণ-মত, মিছুরি কিংবা ভাল চিনি ফির্গিতে দিবে। বাদাম ও পেস্তা-বাটা দিতে ইচ্ছা করিলে, এই সময় তাহা ফির্গিতে দিয়া, ভাল করিয়া নাড়িয়া দিবে। যখন বুঝিবে, ফির্গি বেশ লপেট গোছের অর্থাৎ ক্ষীরের ভায় হইয়াছে, তখন উহা উনান হইতে নামাইবে। ফির্গি ঠাণ্ডা হইয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এলাচের গুঁড় ছড়াইয়া দিবে এবং গোলাপ জল ছিটাইয়া দিবে। এই ফির্গি কোন কোন পোলাওয়ে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

## শুজির পায়স ।

শাণ্ডের পায়স ও শুজির পায়স পাক করিবার ব্যবস্থা প্রায় এক রূপ; প্রভেদ এই যে, শাণ্ড অপেক্ষা শুজিতে শীঘ্র দুধ গাঢ় করিয়া তুলে। একতর দুধে শুজির পরিমাণ অন্ন করিয়া দিতে হয়। অত্যাশ্রয় পায়সের ভায় দুধ অর্দ্ধেক জালে মারিয়া, তাহাতে শুজি ছড়াইয়া দিয়া, ঘন ঘন নাড়িতে হয়। কিন্তু শুজি অগ্রে লাল্ছে ধরণে ভাজিয়া হুন্ধে দিলে, আশ্রয় অপেক্ষাকৃত সুমধুর হইয়া থাকে। শুজির এক-প্রকার হাল্‌সে গন্ধ আছে, যুতে ভাজিয়া লইলে তাহা থাকে না। দুধে শুজি দেওয়ার

পর, তাহাতে চিনি কিংবা বাতাসা অথবা নলেন গুড় দিতে হয়। উৎকৃষ্ট পায়স পাক করিতে হইলে, এই সময় উহাতে বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ এবং ছোট এলাচ দিলে ভাল হয়। এই সকল উপকরণ দিয়া যত্ন সস্তাপে ঘন ঘন নাড়িতে হইবে। যখন দেখা যাইবে, উহা গাঢ় হইয়া হাতা কিংবা কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে। সুজির পায়স অতি সুখাদ্য।

## কমলালেবুর পায়স।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—কমলা লেবুর রস এক পোরা, দুগ্ধ (খাঁটি) এক সের, সুজি আধ ছটাক, স্বত এক ছটাক, বাদাম আধ ছটাক, কিস্মিস্ আধ ছটাক, ছোট এলাচের দানা দুই আনা, চিনি আধ পোরা।

প্রথমে, জ্বালে গৃধের দুইটি বলক তুলিয়া রাখিবে, অথবা একটি উনানে উহা জ্বালে বসাইয়া, যত্ন তাপে ঘন ঘন নাড়িবে। একরূপ নিয়মে নাড়িবে, তাহাতে ঘেন সর না পড়ে। এদিকে, লেবুর রসে চিনি মিশাইয়া, তাহা সামান্যতমাত্র গরম করিয়া নামাইয়া রাখিবে। পরে, একটি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে সমুদায় স্বত ঢালিয়া দিবে, তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে, বাদাম ও কিস্মিস্গুলি অল্পমাত্র ভাজিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। পরে, ঐ গরম স্বতে এলাচের দানাগুলি ছাড়িয়া দিবে এবং একখানি খুঁটি দ্বারা তাহা নাড়িয়া চাড়িয়া দিয়া, তাহাতে সমুদায় সুজি ঢালিয়া দিবে। কিন্তু নুড়া বন্ধ হইবে না। সুজির অল্প লাগছে লাগছে ধরনের রঙ হইলে, তাহাতে চিনি মিশ্রিত লেবুর রস ঢালিয়া দিবে, এবং একটু ফুটিতে আরম্ভ হইলে, পূর্ব-রক্ষিত গরম দুগ্ধ অল্প অল্প পরিমাণে উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িবে। এইরূপে ক্রমে ক্রমে সমুদায় দুগ্ধ খাওয়াইবে। দুগ্ধ খাওয়ান



শেষ হইলে, তাহাতে বাদাম ও কিসমিস্ দিয়া অল্পকণ ফুটাইলে, উহা পায়সের আকারে গাঢ় হইয়া আসিবে। এখন পাক-পাত্রটি জাল হইতে নামাইয়া রাখিবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে, কমলা লেবুর পায়স প্রস্তুত হইল। পায়সের জন্ত মিষ্ট আশ্বাদনের লেবু সংগ্রহ করিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই বুঝিতে পারেন। কারণ, অল্পরসে দুগ্ধ নষ্ট করিয়া থাকে। দুগ্ধ নষ্ট হইবে না অথচ সুখাদ্য পায়স প্রস্তুত হইবে, ইহা-ই কমলা লেবুর পায়সের প্রধান গুণাগুণ।

## কাঁটালের বিচির পায়স ।

এই পায়স বেশ সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর। কাঁটালের বিচি দ্বারা পিষ্টক এবং নানাপ্রকার সুস্বাদু ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইয়া থাকে। অত্যাশ্রয় পায়সের জায় এই পায়স প্রস্তুত করা অতি সহজ।

কাঁটালের পুষ্ট বিচি দ্বারা পায়স পাক করিতে হয়। অপুষ্ট বিচি তত সুস্বাদু নহে। আর যে সকল বিচে শিকড়ের জায় এক প্রকার আঁশ বা সূত্র নির্গত হইয়া থাকে, তদ্বারা সুখাদ্য পায়স হয় না। প্রথমে বিচিগুলির উপরিকার সাদা খোসা ছাড়াইয়া জলে সিদ্ধ করিয়া, জল গালিয়া ফেলিবে এবং ঠাণ্ডা হইলে, বিচির উপরিভাগে লালবর্ণের যে ছাল বা খোসা থাকিবে, তাহা তুলিয়া ফেলিবে। এখন এই পরিষ্কৃত বিচিগুলি বাটিয়া চন্দনের জায় করিয়া মৃতে অল্প ভাজিয়া রাখিবে। এদিকে পরিমাণ মত খাঁটি দুগ্ধ জালে সিকি পরিমাণ মারিয়া, তাহাতে ভজিত গুঁড় বা চূর্ণ ঢালিয়া দিয়া, ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। ভালরূপ নাড়া না হইলে চাপ বাঁধিয়া যাইবার সম্ভাবনা। খানিক নাড়া চাড়ার পর পরিমাণ মতঃচিনি, বাতাসা কিংবা শুদ্ধ চালিয়া দিবে, এবং সর্বদা নাড়িতে থাকিবে। এই সময়

আগ্নের আঁচ' কমাইয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে, গাঢ় কীরের ছায় উহা কাটির গায়ে লাগিতেছে, তখন পাক-পাত্রটি জ্বাল হইতে নামাইবে, এবং দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া, অল্প পরিমাণে কপ্পরের গুঁড়া দিবে। লিখিত নিয়মে প্রস্তুত করিলে, কাঁটালের বিচির পায়স হইল।

## লাল-আলুর পায়স ।

ভাল করিয়া পাক করিতে পারিলে, লাল-আলু অথবা গোল-আলু দ্বারা অতি উপাদেয় পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে। এই দুই জাতীয় আলু দ্বারা কেবলমাত্র যে, পায়স প্রস্তুত হয়, একরূপ নহে; অতি উৎকৃষ্ট পিষ্টক-ও প্রস্তুত হইয়া থাকে। আলুতে শর্করা বা চিনির অংশ থাকিতে উহা পায়সাদির উপযোগী। দুই প্রকার নিয়মে লাল-আলু দ্বারা পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে আলুর খোসা ছাড়াইয়া, তাহা চাউলের ছায় সুরু সুরু করিয়া কুটিয়া লইবে। পরে তদ্বারা পায়স রাখিবে। অন্য প্রকার নিয়মে পাক করিতে হইলে, অগ্রে আলুগুলি জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে জ্বাল হইতে নামাইবে। পরে উহা শীতল হইলে, উপরিভাগের লাল খোসা বা ছাল ফেলিয়া দিবে। এখন তাহা চটুকাইতে থাকিবে, এবং আঁশের ছায় যে সকল স্ত্রবৎ পদার্থ দেখা যাইবে, তৎসমুদায় ফেলিয়া দিবে। অন্তস্তর, তদ্বারা পায়স পাক করিবে। পাচক ও পাচিকাগণ এই উভয়বিধ নিয়মের মধ্যে যে কোন প্রকারে তৈয়ার করিতে পারেন। অত্যান্ত পায়স যেরূপ দ্রুত সম্বরা দিয়া পাক করিতে হয় এবং দুখের পরিমাণ-মত বাদাম, পেস্তা ও ও কিস্মিন্ দিতে হয়, ইহা-ও সেই নিয়মে পাক করিতে হয়।

## মধুর পায়স ।

**টীকা**। মধু দ্বারা-ই উত্তম পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে । উহা পুরাতন হইলে বিস্বাদ হইয়া থাকে এবং উহাতে এক প্রকার অন্ন রসের সঞ্চার হয় । তদ্বারা দুধ ছিড়িয়া বাইবার সম্ভাবনা । চাউল, চিড়া প্রভৃতি সকল প্রকার পায়সে-ই মধু ব্যবহৃত হয় । মধু দিলে পায়সে অল্প কোন প্রকার মিষ্ট দেওয়ার প্রয়োজন হয় না । মধুর পায়স অধিক পরিমাণে আহার করিলে, গাত্র-দাহ উপস্থিত হইয়া থাকে । হিন্দু-শাস্ত্র-মতে এই পায়স অতি পবিত্র ।

## পিয়াজের পায়স ।

**প্রথমে** পিয়াজ লম্বাভাবে সৰু সৰু করিয়া কুটিবে । পরে তাহা ভাসা জলে সিদ্ধ করিবে এবং মধ্যে মধ্যে জল কেলিয়া দিয়া, আবার জলে সিদ্ধ করিবে । এইরূপে যতক্ষণ পর্য্যন্ত পিয়াজের দুর্গন্ধ না যায়, ততক্ষণ সিদ্ধ করিবে এবং মধ্যে মধ্যে জল বদলাইয়া দিবে । যখন বুঝিবে, পিয়াজের গন্ধ এককালে শুচিয়া গিয়াছে, তখন জাল হইতে নামাইয়া জল নিংড়াইয়া, পিয়াজ পৃথক করিবে । এই পিয়াজ ঠিক ভাতের ত্রায় মলায়েম হইবে । এখন লুচির পায়সের ত্রায় উহা ছুঁকে পাক করিয়া লইবে ।

## গোধূম-পালোর পায়স ।

**দানাদার** টাটকা গোধূমের পালো প্রস্তুত করিতে হয় । এই

পালো অধিক ৭ দিনের পুরাতন হইলে, তাহা আতিক্ত হইয়া থাকে ।  
 জ্বরং তদ্বারা পায়স প্রস্তুত করিলে, তাহা-ও বিস্বাদ হইবার কথা ।  
 গোধূম-পালোর পায়স প্রস্তুত করিতে হইলে, অবিকল স্নজির পায়সের  
 জায় পাক করিতে হয় ।

## ভুরার পায়স ।

স্নজির পায়সের জায় ভুরার অতি উপাদেয় পায়স প্রস্তুত  
 হয় । ভুরা দুগ্ধের সহিত মিলিত হইয়া ক্ষীরের জায় হইয়া  
 থাকে । যে নিয়মে স্নজি ও সাগুনানার পায়স পাক করিতে হয়, এই  
 পায়স পাক সম্বন্ধে-ও সেইরূপ নিয়ম । তবে স্নজি য়তে ভাজিয়া  
 জইবার ব্যবস্থা আছে, কিন্তু ভুরা ভাজিতে হয় না । দুধ অর্দ্ধেক মরিয়া  
 আসিলে, তাহাতে উহা ঢালিয়া দিতে হয় । অমন্তর, চিনি প্রভৃতি মিষ্ট  
 দিয়া, গাঢ় হইলে-ই নামাইবার ব্যবস্থা । নামাইয়া উহার উপর কপূর  
 ছড়াইয়া দিলে, আশ্বাদ অপেক্ষাকৃত স্নমধুর হইয়া থাকে । এই পায়সে  
 বাদাম, পেশ্তা প্রভৃতি না দিলে-ও চলিতে পারে, তবে ঐ সকল দিয়া  
 পাক করিলে, আশ্বাদ আর-ও ভাল হয় ।

## চিনার পায়স ।

চিনা এক প্রকার ঘাসের বিচি, ইহাতে-ও পায়স হইয়া  
 থাকে । কিন্তু ভুরার পায়সের জায় এই পায়স তত স্নখাদ্য নহে । রুদ-

কেরা চাষে চিনা করিয়া, অতি আমোদের সহিত পায়স পাক করিয়া খাইয়া থাকে । চিনার মূল্য অতি শুল্ক । ভুয়ার পায়সের ত্রায় পাক করিতে হয় ।

## বজরার পায়স ।

এই শস্ত বিহার প্রভৃতি পশ্চিমাঞ্চলে প্রচুর উৎপন্ন হইয়া থাকে । তথাকার লোকেরা অতি আমোদের সহিত বজরার অন্ন এবং পায়স রান্ধিয়া আহার করিয়া থাকে । চিনা প্রভৃতির ত্রায় বজরার পায়স পাক করিতে হয় । রুচি-ভেদে উহার আদর দেখিতে পাওয়া যায় ।

## খেজুর-রসের পায়স ।

এখমে খেজুর-রস জ্বালে চড়াইয়া খুব জ্বাল দিতে হয় । জ্বালের অবস্থায় উহার উপর কেনা উঠিতে থাকে । কেনা কাটিয়া বা তুলিয়া ফেলিতে হয় । কেনা উঠার পর সরিষা ফুলের ত্রায় রসের ফুট উঠিতে থাকে, এই সময় উহাতে চাউল ফেলিয়া দিতে হয় । চাউল অর্দ্ধ-সিদ্ধ হইলে, দুধ ঢালিয়া দিয়া মধ্যে মধ্যে নাড়িতে হয় । কেহ কেহ আবার আদৌ দুধ না দিয়া, কেবলমাত্র রসে পাক করিয়া থাকেন ; কিন্তু দুধ না দিলে আশ্বাদ ভাল হয় না, রসের পায়সে অন্ন পরিমাণে গুড় দিতে হয় । খেজুর রসের ত্রায় ইন্ধুরস দ্বারা-ও পায়স প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

## মানকচুর পায়স ।

এখানে মানকচু খুব পাতলা পাতলা অর্থাৎ চিড়ার জায় কুটিয়া লইবে। এখন উহা তেঁতুল-পাতার সহিত জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে জল গালিয়া, ঠাণ্ডা জলে বেশ করিয়া ধুইয়া জল নিংড়াইয়া লইবে। অনন্তর, পাক-পাত্রে পরিমাণ-মত স্থিত চড়াইয়া, তাহাতে তেঁজপত্র ও ছোট এলাচের দানা ফোঁড়ন দিয়া, পূর্ব-রক্ষিত কচুগুলি অল্প পরিমাণে কসিয়া লইবে। এখন তাহাতে দুধ ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। জ্বালে অর্দ্ধেক পরিমাণ দুধ মরিয়া আসিলে চিনি, বাদাম, পেস্তা এবং কিসমিস্ দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, অত্যন্ত পায়সের জায় উহা গাঢ় হইয়াছে, তখন জ্বাল হইতে নামাইয়া অল্প পরিমাণে কর্পূর ছড়াইয়া দিবে।

## পানিকলের পালো ।

পানিকল যেমন সুবাদা, সেইরূপ উপকারী। এমন কি, রোগীকে পর্য্যন্ত পানিকল পথ্যরূপে ব্যবহার করিতে দেওয়া যাইতে পারে। পানিকল ছই প্রকার প্রণালীতে ব্যবহৃত হয়, অর্থাৎ উহা রোজে শুষ্ক করিয়া খিচ-শুস্তভাবে শুঁড়া করিয়া লইতে হয়। অপর, কাঁচা পানিকল উত্তমরূপে চন্দনের মত বাটিয়া লইলে-ও হইবে। এখন খাঁটি দুধ জ্বালে চড়াইয়া, অর্দ্ধেক মরিয়া লইবে। পরে তাহাতে পানিকলের শুঁড়া কিংবা বাটা ও চিনি ঢালিয়া দিবে এবং সেই সঙ্গে ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ গাঢ় হইয়া উঠিয়াছে

অর্থাৎ খুস্তি কিংবা কাটির গায়ে কামড়াইয়া লাগিতেছে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে। নামাইবার সময় তাহাতে ছোট এলাচের দানার গুঁড়া এবং অল্পমাত্র কর্পূর ছড়াইয়া নামাইয়া লইবে। রোগীর জন্ত প্রস্তুত করিতে হইলে, কোন প্রকার মসলা না দেওয়া-ই প্রশস্ত।

## সাণ্ডুর পায়স ।

প্রথমে সাণ্ডুলি বাছিয়া লইবে। খাদ্য-দ্রব্য যত পরিষ্কার করিতে পারা যায়, তত-ই ভাল। সাণ্ডুর পায়সে দুগ্ধ নির্জ্বলা না হইলে, অল্পাত্ম পায়স অপেক্ষা উহা অত্যন্ত বিস্বাদ হইয়া উঠে। কারণ, সাণ্ডু রাখিলে সহজে-ই কিছু পাক্সা পাক্সা হইয়া থাকে, তাহাতে আবার দুগ্ধে জল থাকিলে, আশ্বাদ অত্যন্ত জলীয় বোধ হয়। অল্পাত্ম পায়সের জ্বায়, দুগ্ধ জালে চড়াইয়া অর্দ্ধেক পরিমাণে মারিয়া, তাহাতে আশ্বে আশ্বে সাণ্ডু ছড়াইয়া দিতে হয়। সাণ্ডু দেওয়ার সময় দুধ খুব ঘন ঘন নাড়া আবশ্যক; কারণ, ভাল রকম নাড়া না হইলে, সাণ্ডু চাপ বাধিয়া উঠে। একবার চাপ বাধিলে, তাহা আর দুগ্ধের সহিত ভাল রকমে মিশ্রিত হয় না। সাণ্ডু দেওয়ার অন্তর্য পরে, উহাতে চিনি বা বাভাসা এবং বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্ দিতে হয়। এই সময় হইতে জালের আঁচ কমাইয়া দেওয়া আবশ্যক; কারণ, আঁকিয়া বা ধরিয়া উঠিবার সম্ভাবনা। জালে ঘন হইলে পাক-পাক্ উনান হইতে নামাইয়া, অল্প পরিমাণ কর্পূর ও ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ উপরে ছড়াইয়া দিয়া লইলে-ই, সাণ্ডুর পায়স প্রস্তুত হইল। পীড়িতাবস্থায় যে সাণ্ডু আহারের ব্যবস্থা হইলে, অল্পটি জৈন্ম, সেই সাণ্ডু এখন কেমন আশ্বাদ লইয়া রসনার সহিত আত্মীয়তা করিতে উপস্থিত হইয়াছে, একবার পরীক্ষা করিয়া দেখ।

## পাটি সাপটা

এই পিষ্টক অতি মুখ-প্রিয় । প্রথমে টাটকা মিহি ময়দা ও চিনি ছেঁে গুলিয়া লইবে । উহা যেন অতিশয় পাতলা কিংবা খুব গাঢ় না হয় । সরুচাক্লির গোলা যে রকম করিতে হয়, উহা-ও যেন ঠিক সেইরূপ হয় । এ দিকে ক্ষীর, নেওয়াপাতি নারিকেল, বাদাম এবং পেস্তা এক সঙ্গে বাট্টিয়া লইবে । অল্প পরিমাণে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া, তাহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে ছোট এগাচের দানা ছাড়াইয়া, উহা ঢালিয়া দিয়া, খুস্তি দ্বারা নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে । অনন্তর, উহা নামাইয়া গোলাপী আতর ঐ ক্ষীরের সঙ্গে মিশাইবে ।

এখন একখানি পাথর কিংবা ভাওয়া মূছ জ্বালে চড়াইয়া গরম করিবে এবং তাহাতে অল্প পরিমাণ ঘৃত চড়াইয়া, তাহার উপর পূর্ব-রক্ষিত ছেঁে গুলিয়া ঢালিয়া দিবে । উহা ঢালিয়া দিয়া-ই, তালপাতা দ্বারা তাহা সরুচাক্লির ভ্রায় পাত্রময় গোলভাবে বিস্তার করিয়া দিবে । এই সময় একটি কথা মনে রাখা উচিত যে, ঐ গোলা একখানি তিজেল কিংবা কড়াতে পাক করিলে, গোলভাবে বিস্তার করিবার সুবিধা হইতে পারে । অনন্তর, জ্বালে উহা কঠিন অর্থাৎ সরু চাক্লির ভ্রায় হইয়া উঠিবে । এখন খুস্তি করিয়া উহা পাক-পাত্র হইতে ছাড়াইয়া তুলিয়া লইবে । পরে তাহাতে এক ঝিষুক (অর্থাৎ এক চাম্চ) পরিমিত প্রস্তুত করা ক্ষীর অথবা ছাঁই \* তাহার একধারে লম্বা ভাবে রাখিয়া, পিষ্টকখানি খুস্তি দ্বারা লম্বাভাবে জড়াইতে থাকিবে । জড়ান হইলে, তখন পাক-পাত্রে অল্প পরিমাণে ঘৃত

---

\* খোসা-তোলা তিল কিংবা নারিকেল-কুয়া চিনির রস অথবা গুড়ে পাক করিয়া, কাদা কাদা আকারে পরিণত হইলে ছাঁই প্রস্তুত হইল ।



দিয়া, দুই পীঠ উন্টাইয়া ভাজিয়া লইবে, ঘূতে বেশ ভাজা হইলে, তখন তাহা ভুলিয়া লইলে-ই পাটি-সাপ্টা প্রস্তুত হইল। পূর্বে যে পূর প্রস্তুত করা হইয়াছে, যাহারা ঐরূপ মূল্যবান পূর তৈয়ার করিতে অসমর্থ, তাহারা নারিকেলের ছাঁই পূর দিতে পারেন এবং জল ও দুধে গোলা প্রস্তুত করিবেন।

## বেগুণ-পিঠক

নিতান্ত কচি কিংবা পাকা নহে, এইরূপ অবস্থার চটুকা বেগুণ, আঙুনে পুড়াইয়া লইবে। অজার অথবা ঘূঁটের আঙুনে বেগুণ, সুন্দররূপ দগ্ধ হয়। বেগুণ পোড়াইবার পক্ষে আর একটি সঙ্কেত মনে রাখা আবশ্যক। অর্থাৎ বেগুণের সর্বোচ্চে তৈল মাখাইয়া, বোটা আঙুনের মধ্যে প্রবিষ্ট করিয়া দগ্ধ করিলে-ই বেগুণ পুড়িয়া উঠিবে। এখন তাহার খোলা ছাড়াইয়া চটুকাইতে থাক। এই চটুকান বেগুণে ময়না অথবা পিটানি, আদা-ছেঁচা, ছোট এলাচের দানা ছেঁচা, মৌরী এবং পরিমিত লবণ মাখিয়া লও। এ দিকে একখানি তাওয়াতে কিঞ্চিৎ ঘৃত জ্বলে চড়াও এবং উহা গরম হইলে, উক্ত বেগুণের এক একটি টিকলি দিয়া, খুস্তি দ্বারা অল্প চেপ্টা করিয়া দিবে। উহার আকার যে, ছোট ছোট গোল ধরণের হইবে তাহা বেধ হয়, সকলে-ই বুঝিতে পারিয়াছেন। এইরূপে তাওয়াতে যে পরিমাণ ধরিতে পারে, তাহা দিয়া খুস্তি দ্বারা আবার এক একটি করিয়া, উন্টাইয়া দিতে থাকিবে। এইরূপে সমুদায়গুলির দুই পিঠ ভাজা হইলে, তখন আবার অল্প পরিমাণে ঘৃত ঐ সকল পিষ্টকের উপর ছড়াইয়া দিয়া, সমুদায়গুলি নাড়া-চাড়া করিতে করিতে বেশ খড়-

থড়ে হইলে, তখন তাহা তুলিয়া লইয়া, পাত্রান্তরে ঢাকিয়া রাখিবে । পরম  
পরম উহা অত্যন্ত সুখ-প্রিয় ।

## মুলার খোলাচি ।

বেগুন-পিঠার জায় মুলার খোলাচি বেশ সুখাদ্য । বড় মোটা  
মুলার দুই দিকের সরু ভাগ কাটিয়া ফেলিবে, এখন অবশিষ্ট মোটা অংশ  
লম্বাভাবে চিরিয়া কুরনি দ্বারা সরু সরু ভাবে কুরিয়া লইবে । কেহ  
কেহ কুরিবার অসুবিধার নিমিত্ত, আস্ত মলাট খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া,  
তাহা আবার লম্বাভাবে চিরিয়া লইয়া, থেঁতলাইয়া বা বাটিয়া লইয়া  
থাকেন । এখন ঐ মলা-কুরাতে ময়দা \* কিংবা চাউলের গুঁড়া, আদা-  
ছেঁচা, ছোট এলাচের গুঁড়া, অল্প পরিমাণে কালজীরা ও মৌরী মাখিয়া  
প্রস্তুত করিবে । এখন বেগুন-পিঠার জায়, উহা ভাজিয়া লইবে ।  
মুলার খোলাচির জায় লাউ, শসা এবং কাঁকুড়ের খোলাচি প্রস্তুত হইতে  
পারে । এ স্থলে একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, মলা বা লাউ  
ইত্যাদি সরু ভাবে কুরিয়া, একখানি নেকড়ায় তাহা চাপিয়া জল বাহির  
করিয়া ফেলিতে হয় ।

## গোল-আলুর সুধাপিষ্টক ।

গোল-আলু জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার খোসা ছাড়াও, এখন  
ঐ আলুগুলি চটকাইতে থাক । কাদার মত হইলে, তাহার সহিত অল্প

---

\* ময়দার ভাল রকম আটা হয় না, এবং শক্ত হয়, এজন্য চাউলের গুঁড়া-ই প্রশস্ত ।

টাটকা ময়দা মিশাইয়া দলিতে থাক। যখন দেখা যাইবে, মোমের স্থায় বেশ আটা আটা হইয়াছে, তখন তাহার এক একটি দলা অর্থাৎ লেচি কর। এ দিকে ক্ষীর, বাদাম ও পেস্তা উত্তমরূপে খিচ-শুষ্ঠ ভাবে বাটিবে, তাহাতে ছোট এলাচের দানা কিংবা গোলাপী আতর মিশাইয়া, পূর্ব-প্রস্তুত দলার মধ্যে পূর দিয়া, হয় গোল ধরণে কিংবা অল্প কোন রকম আকারে গড়াইয়া, ঘূতে পাক করিয়া চিনির রসে ফেলিয়া লইবে।

## তালের জাঁকপিটা ।

তালের মাড়ি, চাউলের গুঁড়া অথবা ময়দা এবং গুড় এক সঙ্গে মাখিতে হয়। এই সকল এক সঙ্গে এইরূপ নিয়মে মাখিতে হইবে, উহা যেন শক্ত-গোছের কাদার স্থায় হইয়া উঠে। অনন্তর, তাহার এক একটি দলা লইয়া, কলা প্রভৃতি পাতার রাখিয়া, পাতাটি মুড়িয়া দুই পিঠ ঢাকিয়া দিতে হইবে। মুড়িয়া তাহা একটু চেপ্টা করিয়া দিয়া, রন্ধনের পর উনানে আগুনের উপর, ঐ পাতা-মোড়া পিটা স্থাপন করিতে হয়। আগুনে পাতার কতকাংশ মুড়িয়া গেলে, জানা যাইবে যে, পিটা প্রস্তুত হইয়াছে। কোন কোন গৃহস্থ-ঘরে একরূপ-ও দেখা যায় যে, তাহার পূর্ব-রাত্রে রন্ধনের পর জাঁক পিটা উনানে দিয়া রাখেন এবং পরদিন প্রাতে তাহা তুলিয়া লয়েন। পাতার কতকাংশ মুড়িলে, তাহা আগুন হইতে তুলিয়া, অবশিষ্ট পাতা এবং ছাই প্রভৃতি বাহা লাগিয়া থাকে, তৎসমুদায় পরিষ্কার করিয়া গুলে-ই জাঁকপিটা প্রস্তুত হইল।

## লাল-আলুর পিষ্টক ।

প্রথমে লাল আলু জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে খোসা ছাড়াইয়া শাঁস বাহির করিবে। এখন তাহাতে অল্প পরিমাণ ময়দা চট্-কাইলে, উহা মোমের তায় হইবে। এই মোমবৎ পদার্থ লইয়া এক একটি লেচি প্রস্তুত করিবে এবং ক্ষীর, ছোট এলাচের দানা, বাদাম কিংবা পেস্তা বাটা, আর যদি সুবিধা হয় তবে পরিমাণ বৃদ্ধিয়া দুই এক ফোটা গোলাপী আতর মিশাইয়া মাখিবে এবং তাহার অল্প অল্প লইয়া, পূৰ্ব্ব-প্রস্তুত লেচির মধ্যে পূর দিয়া, হয় রসগোল্লার তায় অথবা ইচ্ছা-মত অন্য প্রকার আকারে গড়াইয়া যতে ভাজিয়া লইবে। এই ভাজিত পিষ্টক ক্ষীরে ডুবাইয়া আহার করিলে-ও চলিবে, কিংবা উহা চিনির রসে পাক করিয়া লইলে-ও অতি সুখাদ্য হইবে।

## গোকুল-পিটা ।

পিটা সাপ্টার তায় এই পিটা অতি সুখাদ্য। যত প্রকার পিটা আছে, তন্মধ্যে পাটিসাপ্টা ও গোকুল-পিটা-ই অতি উপাদেয়। গোকুল-পিটা প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে দুধ ও ময়দা ঘন করিয়া গুলিয়া লইবে। কেহ কেহ ময়দার অভাবে, চাউলের গুড়ি জলে গুলিয়া প্রস্তুত করিয়া থাকেন। কিন্তু চাউল-গুড়ায় প্রস্তুত করিলে, তত সুখাদ্য হয় না।

একত ময়দা ও দুধে প্রস্তুত করা-ই প্রশস্ত। ময়দা-মিশ্রিত গোলাতে পরিমাণ-মত চিনি মিশ্রিত করিবে। ময়দার চিনি মিশাইলে তাহা পাতলা হইয়া থাকে ; একত প্রথমে চিনি না মিশাইয়া, পরে চিনির রস ব্যবহার

করিলে ভাল হয়। এ দিকে শক্ত-গোছের ক্ষীর লইয়া, তাহাতে ছোট এলাচের দানা মিশাইবে। এখন কচুরির আকার পরিমাণ ক্ষীরের \* এক একখানি চাক্রি প্রস্তুত করিয়া, পূর্বোক্ত গোলাতে ডুবাইয়া ঝুতে ভাজিয়া লইবে। ভাজিবার সময় যে, উহার দুই পিঠ উন্টাইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলে-ই বুঝিতে পারেন। এখন এই ভাজিত পিঠক চিনির রসে ডুবাইয়া, তুলিয়া লইলে-ই গোকুল-পিটা পাক হইল। গোকুল-পিটার গোলা প্রস্তুত করা-ই একটু কঠিন। অর্থাৎ উহা খুব ঘন কিংবা পাতলা না হয় ; এই উভয় প্রকারের মাঝামাঝি গোছের গোলা হইলে-ই ঠিক উপযুক্ত হইবে।

## মুগের ভাজা পিটা ।

ভাজা মুগের দাইল সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহাতে ময়দা মিশাইয়া মাখিয়া লইবে। বেশ আটা আটা হইলে, তাহা চটকাইয়া পুলি-পিটার আকারে গঠন করিবে এবং তাহার মধ্যে নারিকেলের ছাঁই পূর দিয়া, বোড়ের মুখ আঁটিয়া দিবে। এখন এই গঠিত পিটাগুলি তৈল অথবা ঝুতে ভাজিয়া লইবে। পুলির আকারে গঠন না করিয়া চোকা অথবা অল্প কোন আকারে গঠন করিতে-ও পারা যায়।

## রসনা-রঞ্জন ।

প্রথমে আলুগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে এবং ঠাণ্ডা হইলে

\* ক্ষীরের সহিত কোয়ল নারিকেল, বাদাম পেস্তা-বাটা এবং দুই এক বিন্দু গোলাপী আভর মিশ্রিত করিলে, আবাদন অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

খোসা ভুলিয়া চট্কাইবে । এই সময় উহাতে আবশ্যক-মত ময়দা মিশাইয়া লইবে । বেশ আটা আটা হইলে, তদ্বারা পুলি অথবা অল্প কোন আকারে গঠন করিবে এবং প্রত্যেক পিটার ভিতর কলাই-গুঁটির পূর দিবে । কলাই-গুঁটির পূর প্রস্তুত করিতে হইলে, গুঁটিগুলি অল্প সিদ্ধ করিয়া লইবে । আর যদি দানাগুলি অত্যন্ত নরম থাকে, তবে ছিবড়া ছিবড়া করিয়া বাটিয়া লইবে । এখন পরিমাণ-মত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া মোরী, গোলমরীচের গুঁড়া এবং চট্‌কান গুঁটিগুলি তাহাতে ঢালিয়া দিবে । অল্পক্ষণ নাড়া-চাড়ার পরে নামাইবে এবং পূর্ব-প্রস্তুত পিটার ভিতর পূর দিয়া ঘৃত বা তৈলে ভাজিয়া লইবে ।

## চিড়ার পিটা ।

দুধে চিড়া ভিজাইয়া রাখিবে । উত্তমরূপে ভিজিলে ফুলিয়া উঠিবে । এখন তাহার সহিত ছানা মিশাইয়া উত্তমরূপে চট্কাইবে । কেহ কেহ না চট্কাইয়া বাটিয়া লইয়া-ও থাকেন । এখন এই বাটা চিড়ার দ্বারা পুলি-পিটা গঠন করিয়া, তাহার মধ্যে ক্ষীরের পূর দিবে । আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, বাদাম ও পেস্তা, ছোট এলাচের দানা এবং মিছুরির বুকনি এক সঙ্গে মিশাইয়া পূর দিলে, আশ্বাদ অপেক্ষাকৃত মধুর হইয়া থাকে । ইচ্ছা হয় যদি, এই পুরে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর-ও মিশাইতে পারা যায় । পিটার পূর দেওয়া হইলে, তাহা ঘৃতে ভাজিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া লইলে-ই, চিড়ার পিটা প্রস্তুত হইল ।

## সরুচাকলি

এই পিটা আহারে তত মন্দ নহে। চাউল এবং কলাই-দাইল দ্বারা সরুচাকলি প্রস্তুত করিতে হয়। আতপ ও সিদ্ধ উভয়বিধ চাউলে-ই, সরুচাকলি প্রস্তুত হইয়া থাকে। সিদ্ধ চাউলে প্রস্তুত করিলে কিছু মোলায়েম। আতপ চাউলে কিছু কড়া হয়। কলাইয়ের কাঁচা দাইল জলে ভিজাইয়া, তাহার পোসা তুলিতে হয়। উত্তমরূপে থোসা তোলা হইলে, বাটিয়া লইবে এবং চাউলের গুঁড়া তৈয়ার করিবে। এখন দাইল-বাটা এবং চাউল-গুঁড়া সমান ভাগে লইয়া জলে গুলিবে। গোলা যেন খুব পাতলা এবং নিতান্ত গাঢ় না হয়। অনন্তর, একখানি পাথর কিংবা তাওয়া মৃদু সন্তাপে বসাইয়া, তাহার উপর অল্প পরিমাণে ঘৃত কিংবা তৈল মাখাইবে। তৈল মাখাইবার জন্য একটি বেগুনের বোটা কাটিয়া লইবে। সেই বোটাটি ঘূতে অথবা তৈলে ডুবাইয়া পাথরের উপর বুলাইয়া লইবে। বেগুনের অভাবে কলার বোটা ইত্যাদি গোল-ভাবে কাটিয়া তন্দুরা-ও চলিতে পারে। অতঃপর, পূর্ব-প্রস্তুত গোলা একটি ছোট বাটিতে করিয়া, পাক-পাত্রে উপর ঢালিয়া দিবে এবং তালপাত দ্বারা তাহা পাতলা করিয়া গোল-ভাবে পাথরে মেলাইয়া দিবে। গোলা যত পাতলা-ভাবে বিস্তারিত হয়, তত-ই ভাল। পুরু সরুচাকলি তত সুখাদ্য নহে। গোলা বিস্তারের অল্পক্ষণ পরে-ই সরুচাকলি শক্ত হইয়া উঠিবে। তখন খুস্তি দ্বারা তাহা তুলিয়া, একবার উন্টাইয়া ছাঁকিয়া লইবে। এইরূপ নিয়মে সমুদায় সরুচাকলি প্রস্তুত করিতে হইবে। রুচি-অল্পসারে কেহ কেহ গোলাতে অল্প পরিমাণে লবণ মিশাইয়া-ও থাকেন।

## ভাপা-পুলি ।

কেবল-মাত্র চাউলের গুঁড়া দ্বারা এই পিটা প্রস্তুত করিতে হয় । গরম জলে চাউলের গুঁড়া রুটির ময়দার স্থায় মাখিয়া লইবে । এই মাখা গুঁড়াকে ‘কাই’ কহে । কাই প্রস্তুত হইলে, তদ্বারা এক একটি পুলি তৈয়ার করিবে এবং তাহার ভিতর খোল করিয়া, নারিকেলের ছাঁই অথবা কেবল-মাত্র নারিকেল-কোরা পূর দিয়া পেট আঁটিয়া দিবে । সমুদায়গুলি গড়ান হইলে, খুব ফুটন্ত জলে ছাড়িয়া দিবে । খানিক-ক্ষণ জালে পাক হইলে, উহা সুসিদ্ধ ও শক্ৰ হইয়া আসিবে । তখন তাহা তুলিয়া, ঠাণ্ডা জলে ঢালিয়া ফেলিবে । অনন্তর, জল হইতে তুলিয়া লইলে-ই ভাপা-পুলি পাক হইল । রুচি-অনুসারে কেহ কেহ আবার কাইয়েতে লবণ মিশ্রিত করিয়া থাকেন ।

## হুধে আওটান পুলি

ভাপা পুলি অপেক্ষা এই পুলি সমধিক সুমধুর । ভাপা-পুলি যে নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, ইহার প্রস্তুত করিবার নিয়ম অবিকল সেইরূপ । তবে প্রভেদের মধ্যে, জলে সিদ্ধ না করিয়া, হুধে সিদ্ধ করিতে হয় এবং হুধ কিছু ঘন হইলে, তাহাতে উগযুক্ত পরিমাণে গুড় দিতে হয় । জালে পুলিগুলি সুসিদ্ধ ও হুধ বা ঝোল গাঢ় হইলে-ই নামাইয়া লইতে হয় ।



## যোসি ।

**পুলি**র কাইয়ের মত কাই প্রস্তুত করিয়া, তদ্বারা সৰু তারের জ্বায় করিবে এবং তাহা শুড় ও ছুখে পাক করিয়া বা আঁণটাইয়া, নামাইয়া লইবে ।

## সেমুই ।

**সেমুই** বা সেমাই মুসলমানদিগের বড় আদরের খাদ্য । যদি-ও উহা মুসলমানদিগের খাদ্য, কিন্তু যে যে উপকরণে এবং যে নিয়মে পাক করিতে হয়, তাহাতে কোন হিন্দুর নিকটে-ই উহা অপবিত্র বলিয়া গণ্য হইতে পারে না ; বরং দেব-সেবায় পর্য্যন্ত ব্যবহার করিতে পারা যায় । সেমাই সূজি, চিনি এবং ঘৃত দ্বারা পাক করিতে হয় । এদেশ অপেক্ষা লক্ষ্ণৌয়ে উহা উৎকৃষ্টরূপে প্রস্তুত হইয়া থাকে । তজ্জন্তু সময়ে সময়ে কলিকাতার বাজারে বিক্রয়-নিমিত্ত আনীত হইতে দেখা যায় ।

সেমুই এক প্রকার মিষ্ট খাদ্য । কুটি কিংবা লুচির ময়দা মাথার জ্বায়, সূজি জলে মাখিয়া লইতে হয় । উহা ভালরূপ ঠাসিয়া লওয়া আবশ্যক । পরে সেই মাখা সূজির একটি তাল করিয়া, তাহা হইতে অল্প পরিমাণ সূজি লইয়া আঙুলে চটুকাইতে হয় । উত্তমরূপ চটুকান হইলে, তাহা দুই হাতে করিয়া, ক্রমাগত পাকাইতে হয় । পাকাইতে পাকাইতে সৰু স্ততার জ্বায় লম্বাভাবে কোন পাত্রে উপর বড়াকারে রাখিতে হয় । অনেক সময়ে,ও বহু পরিশ্রম করিয়া-ও অল্প পরিমাণে সেমুই তৈয়ার হইয়া থাকে । এজ্জন্তু লক্ষ্ণৌ প্রভৃতি অনেক স্থানে উহা প্রস্তুত করিবার নিমিত্ত এক প্রকার কল আছে । কলে অল্প সময়ে

অধিক পরিমাণ প্রস্তুত হয়। আর একটা সুবিধা এই যে, কলে অত্যন্ত মিহি এমন কি চুলের জায় সরা করিতে-ও পারা যায়। যত সরা হয়, তত-ই উহার প্রশংসা। সেমাই প্রস্তুত হইলে, তাহা রৌদ্রে শুকাইয়া লইতে হয়। এই শুক সেমাই অনেক দিন পর্য্যন্ত রাখিয়া, খাদ্যে ব্যবহৃত হইতে পারে। কিন্তু টাটকা হইলে-ই ভাল হয়।

সেমাই দুই তিন-প্রকার নিয়মে পাক করিবার ব্যবস্থা দেখা যায়। প্রথম নিয়ম—পূর্ব-প্রস্তুত সেমাই ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া একখানি পাতলা রুমাল বা নেকড়ায় ঢিলা করিয়া বাঁধিয়া, ফুটন্ত জলে একবার ডুবাইয়া তুলিতে হয়। উহা অধিক সরা আকারে হইলে, ঐরূপভাবে একবার ডুবাইয়া-ই পুটুলিটি খুলিয়া, সেমাইগুলি একটা চেতলা পাত্রে ছড়াইয়া, বাতাসে শুকাইয়া লইতে হয়। শুক হইলে পরিমাণ-অনুসারে, ছোট বা বড় রকমের বাটি বা তৎসদৃশ কোন পাত্রে তুলিয়া, তাহাতে রুত ও চিনি ছড়াইয়া দিয়া, আস্তে আস্তে একবার মাখাইয়া লইলে-ই, প্রথম প্রকারের সেমাই প্রস্তুত হইল। এই সময় কেহ কেহ আবার তাহাতে ছোট এলাচের দানা-ও গুঁড়াইয়া দিয়া থাকে। সচরাচর, এক সের সেমাইয়ে আধ সের চিনি, এবং এক পোয়া হইতে দেড় পোয়া পর্য্যন্ত ঘৃত ব্যবহার করিতে দেখা যায়। মুসলমানগণ কুটুম-গৃহে তস্ব করিতে কিংবা হঠাৎ কোন ভদ্রলোক উপস্থিত হইলে, এই সহজ নিয়মে প্রস্তুত করিয়া থাকেন। রুমালে বাঁধিয়া সিদ্ধ করা হয় বলিয়া, কোন কোন স্থানে উহাকে রুমালি কহিয়া থাকে।

দ্বিতীয় প্রকার।—পায়স রন্ধনের জায়। এক সের সেমাই হইলে, চারি সের দুগ্ধ জালে মারিয়া দুই সের করিতে হয়। অনন্তর, তাহাতে সেমাইগুলি ঢালিয়া দিয়া, মধ্যে মধ্যে সরা কাটি বা খুস্তি দ্বারা নাড়িতে হয় এবং দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে, তিন পোয়া পরিষ্কৃত চিনি দিতে হয়। দুগ্ধ যদি খাঁটি হয়, তবে সের করা আধ পোয়া চিনি দিলে-ও

চলিতে পারে। উক্ত শ্রেণীর ভোক্তাগণ এই সময় আবার বান্ধা, পেস্তা, কিসমিস্ মিলাইয়া থাকেন, কিন্তু সচরাচর ঐ সকল ব্যবহার করিতে দেখা যায় না। জালে ফুটিয়া গাঢ় হইয়া আসিলে, তাহা নামাইয়া লইতে হয়। এই সময় অনেকে ছোট এলাচের দানার গুঁড়া দিয়া, উহার আশ্বাদন বৃদ্ধি করিয়া-ও থাকেন। একাধিক গোলাপী আতর দিলে উহা আর-ও উপাদেয় হইবার কথা।

তৃতীয় প্রকার।—সেমাই প্রস্তুত করিতে হইলে, উহা কেবলমাত্র চিনির রসে পাক করিতে হয়। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, সেমাই পাক করিবার পূর্বে অল্প পরিমাণে ঘূতে ভাজিয়া লইলে, উহা সমধিক সুখাদ্য হইয়া থাকে।

## আস্কা পিটা ।

কেবলমাত্র চাউল-গুঁড়া দ্বারা আস্কা পিটা প্রস্তুত করিতে হয়। প্রথমে চাউলের গুঁড়া জলে গুলিয়া লইবে। গোলা নিত্যন্ত পাতলা কিংবা গাঢ় করিবে না। অনন্তর, একখানি শরা কিংবা মালসা মূহ জালে চড়াইবে। উহা গরম হইলে, একটি ছোট বাটিতে গোলা তুলিয়া, ঐ জাল-স্থিত পাত্রে ঢালিয়া দিবে। ঢালিয়া দিয়া-ই আর এক-খানি শরা ঢাকা দিবে এবং দুই একবার তাহার চারিধারে জল ছড়াইয়া দিবে। অল্পক্ষণ এইরূপ অবস্থায় থাকিলে, তাহা অল্প পরিমাণে ফুলিয়া উঠিবে; অনন্তর, একখানি খুন্টি দ্বারা আন্তে আন্তে তুলিয়া লইবে। এইরূপে সমুদায় আস্কা প্রস্তুত করিবে। কেহ কেহ গরম আস্কা রূপেস্তা বাসী আস্কা আহারে ইচ্ছা প্রকাশ করিয়া থাকেন।

## গুড় পিটা।

চাউলের গুঁড়া ও গুড় দ্বারা এই পিটা পাক করিতে হয়। চাউলের গুঁড়া, জল এবং গুড় এক সঙ্গে ঘন রকম গুলিয়া গোলা প্রস্তুত করিবে। গোলা প্রস্তুত হইলে, তদ্বারা পিটা ভাজিতে হয়। ভাদা তৈলে ভাজিলে, পিটা বেশ ফুলিয়া উঠে। প্রথমে তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে ছোট বাটির এক বাটি গোলা ঢালিয়া দিবে। তৈলে ঢালিয়া দিলে, আস্কা পিটার গুয় ফুলিয়া উঠিবে। অনন্তর, জ্বালে লাল্ছে রং হইলে তুলিয়া লইবে। গুড়পিটা অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিতে হইলে, উহা দুধে গুলিয়া লইতে হয় এবং গোলাতে অল্প পরিমাণে তিল ছড়াইয়া দিলে ভাল হয়।

## কলা পিটা।

চাউলের গুঁড়া, কলা এবং গুড় দ্বারা এই পিটা প্রস্তুত করিতে হয়। প্রথমে চাউলের গুঁড়া, গুড়, কলা এবং দুধ এক সঙ্গে গুলিয়া ভালর বড়া তাকার উপযুক্ত গোলা তৈয়ার করিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় উহাতে নারিকেল-কুরা মিশাইতে পারা যায়। গোলা প্রস্তুত হইলে, তাহা তৈল অথবা স্নিতে ভাজিতে হইবে। যদি স্নিতে ভাজিতে হয়, তবে গোলাতে কিয়ৎপরিমাণে ছোট এলাচ-চূর্ণ এবং গুড়ের পরিবর্তে চিনি মিশাইলে ভাল হয়। বড়া কিংবা গুড়পিটার ধরণে উহা ভাজিয়া লইতে হইবে। আর দুধের অভাবে কেবলমাত্র জল দ্বারা-ও গোলা প্রস্তুত হইতে পারে। কিন্তু দুধে প্রস্তুত করিলে, উহা সমধিক সুস্বাদু হইয়া থাকে।

## কমলা লেবুর পিষ্টক।

এক পোয়া টাটকা সরের ননি তোল। এবং আধ পোয়া চিনির দানাতে \* ছইটি লেবুর খোসা ঘষিয়া, তাহার হরিদ্রাংশ তুলিয়া ফেল। এখন ঐ চিনি উত্তমরূপে চূর্ণ বা গুঁড়া করিয়া, ননির সহিত মিশ্রিত কর। এই মিশ্রিত দ্রব্যে একটু লবণ, এক পোয়া ময়দা এবং চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাও। এদিকে আধ পোয়া চিনির রসে লেবুর খোসা পাক করিয়া কুচি কুচি কর। এই কুচিগুলি ডিমের খেতাংশের সহিত বেশ করিয়া ফেনাইয়া পূর্ব-প্রস্তুত দ্রব্যে মিশ্রিত কর। এখন ইচ্ছামত ছাঁচে একটু ঘৃত মাখাইয়া, তাহাতে এই মিশ্রিত পদার্থ ঢালিয়া দাও। এবং তাহার উপর সামান্য চিনি ছড়াইয়া, দশ মিনিট আন্দাজ ঐ ছাঁচ আগুনের আঁচে রাখ। অনন্তর, তাহা হইতে তুলিয়া লইলে, কমলালেবুর পিষ্টক প্রস্তুত হইল।

## আলুর বিলাতি পিষ্টক।

ইচ্ছামত আলু লইয়া সিদ্ধ কর এবং তাহার শাঁস কুরিয়া লও। অনন্তর, তাহা উত্তমরূপে বাটিয়া ওজন কর। এক পোয়া শাঁস হইলে ছই ছটাক চিনি, এক কোয়া লেবু ও তিনটি ডিমের হরিদ্রাংশ উহাতে মিশাও। উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, ডিমের সাদা অংশ ফেনাইয়া উহার সহিত মিশ্রিত কর। এখন পাক-পাত্র জ্বালে বসাইয়া, উহার উপর অল্প পরিমাণে ঘৃত ছড়াইয়া ছাঁকিয়া লও। গরম অবস্থায় এই পিষ্টক অত্যন্ত উপাদেয়।

\* কলের চিনি, অর্থাৎ বাহা মিছুরির স্থায় দানাদার।

## কুমড়া বিচির পানপিটা ।

সুপক মিঠে কুমড়ার বিচি লইয়া জলে ধুইয়া পরিষ্কৃত করিবে । পরে তাহা জলে ভিজাইয়া, থোসা তুলিয়া ফেলিবে । থোসা তুলিয়া বিচিগুলি বাটিবে । যে পরিমাণ বিচি, তাহার দুই ভাগ নারিকেল-কোরা-ষাটা, ক্ষীর দুই ভাগ, চিনি আড়াই ভাগ, এরাকট পোয়া ভাগ, সূজি ছটাক ভাগ এক সঙ্গে মিশাইয়া, জ্বালে চড়াইয়া নাড়িতে থাকিবে । জ্বালে রস মরিয়া শুক হইয়া আসিলে নামাইবে । অনন্তর, তাহাতে ছোট এলাচের গুঁড়া মিশাইবে ।

এখন ঐ মিশ্রিত পদার্থ হইতে খানিক খানিক লইয়া ছোট ছোট পানের খিলির আকারে গড়িবে । এইরূপ নিয়মে সমুদয় গঠন করিয়া চিনির রসে ফেলিবে । পিটার ভিতর রস প্রবেশ করিলে, তাহা তুলিয়া আহাৰ করিবে ।

কেহ কেহ আবার উহা না ভাজিয়া, ভাপা পুলির ঝায় ছুধে আও-টাইয়া থাকেন । ছুধে আওটাইবার নিয়ম এই যে, আগে ছুধ জ্বাল দিতে থাকিবে । ছুধ ঘন হইলে, তাহাতে চিনি দিবে । যদি খাঁটি ছুধ হয়, তবে প্রতি সেরে এক ছটাক চিনি দিবে । আর ছুধে জল থাকিলে, আধ পোয়া হইতে তিন ছটাক চিনি দিবে । ইচ্ছা করিলে, এই সময় বাদাম, পেস্তা ও কিস্মিস্ ছুধে দিতে পার । অনন্তর তাহা জ্বাল হইতে, নামাইবে । ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশাইবে । লিখিত নিয়মে পাক করিলে, তাহা রসনার অতি উপাদেয় হইবে ।

## স্বত-পূরক ।

ইহা এক-প্রকার মিষ্ট খাদ্য। অতি প্রাচীন কালে এই দ্রব্য এদেশে ব্যবহৃত হইত। স্বত-পূরক মধুর-রস, শুষ্ক-পাক, কুচি-কারক, শুষ্ক-বর্দ্ধক, বল-কারক, ধাতু-পোষক, বাত-শিথ ও ক্ষয়-নাশক, আর কফ, রক্ত এবং মাংসের বৃদ্ধি-কারক।

এই খাদ্য প্রস্তুত করিতে হইলে, প্রথমে ময়দার অধিক পরিমাণে স্বতের ময়দান দিবে। পরে তাহা ছুখে গুলিবে। এখন স্বত জালে চড়াইবে, এবং তাহা পাকিয়া আসিলে, মালপোয়া চালিয়া দেওয়ার নিয়মে, ঐ ময়দার গোলা চালিয়া দিবে। সুপক হইলে, স্বত হইতে তুলিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে। স্বত-পূরককে কেহ কেহ ঘিয়োড় কহিয়া থাকেন। কিন্তু ঘিয়োড়ের যে আকার এবং বৈশিষ্ট্য নিয়মে ভাজিতে হয়, তাহা স্বতের। তবে বোধ হয়, পূর্বকালের স্বত-পূরক পরিবর্তিত হইয়া, বর্তমান ঘিয়োড় হইয়াছে।

## দুগ্ধ-কুপিকা ।

ইহা-ও এক-প্রকার মিষ্ট পিষ্টক। এই পিটা পূর্বকালে এদেশে প্রস্তুত হইত। দুগ্ধ-কুপিকার প্রধান উপকরণ ময়দা, দুগ্ধ, স্বত এবং চিনি।

প্রথমে ময়দার ছানা মিলাইয়া ছুখে রাখিবে। পরে শুদ্ধায়া পুলি-পিটার আকারে গড়াইয়া ভিতরে জীরের গুঁড় দিবে। এখন উহা স্বতে ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিবে। ময়দার অভাবে চাউলের গুঁড়োতে-ও প্রস্তুত হইতে পারে, কিন্তু তাহা তত সুখাদ্য হয় না।

হৃৎ-কুপিকা—কুচি-কর, গুরু-পাক, শীতল, গুরু-বর্জক, পুষ্টি-কর এবং বায়ু ও পিত্ত-নাশক ।

## সরচক্র ।

**স**রচক্র এক-প্রকার সুমিষ্ট পিষ্টক । ইহা অতি উপাদেয় খাদ্য । মুগের দাইল দ্বারা এই পিষ্টক প্রস্তুত করিতে হয় । মুগের মধ্যে সোণা মুগ-ই সর্বোৎকৃষ্ট ।

প্রথমে ভাজা মুগের দাইল, জলে সিদ্ধ করিবে । উহা সুসিদ্ধ হইলে, উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে । যে পরিমাণ দাইল, তাহার দুই ভাগ নারিকেল-কুরা চন্দনের মত করিয়া বাটিয়া রাখিবে । এখন চিনি দুই ভাগ, খোয়া-ক্ষীর দুই ভাগ, এবং এক ছটাক ময়দা, সমুদয় উপকরণগুলি এক সঙ্গে মিশাইবে । অনন্তর, এই মিশ্রিত পদার্থ জ্বালে চড়াইয়া, নাড়িতে থাকিবে । যখন দেখিবে, জ্বালে উহার রস মরিয়া, শক্ত গোছের হইয়াছে, তখন তাহা নামাইবে । এখন উহাতে পরিমিত ছোট এলাচের গুঁড়া মিশাইয়া চটকাইয়া লইবে । এই মিশ্রিত পদার্থকে ‘পিট’ কহে । এই পিট দ্বারা চম্চমের আকারে পিটা গড়াইবে । অনন্তর, তাহা স্বতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া, চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে । ইচ্ছা করিলে, রস ঠাণ্ডা হইলে, তাহাতে দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর মিশাইয়া লইবে । রোগীর পক্ষে সরচক্র অত্যন্ত গুরু-পাক ।

পিষ্টক-মাত্র-ই গুরু-পাক, বিদাহী, কক, বল-কর । চাউলের গুঁড়ার পিটা কক-পিত্ত-নাশক । দাইলের পিটা গুরু-পাক, বিষ্ঠাজী এবং বায়ুর অহুলাম-কারক ।



## মণ্ডক ।

**ই**হা এক-প্রকার পিষ্টক । প্রাচীনকালে এই পিটা খাণ্ডে ব্যবহৃত হইত । ময়দার ময়ান দিয়া, তাহা জলের সহিত মাখিয়া, খুব ঠাসিবে । পরে ঐ ময়দার বড়া ভাজিয়া, চিনির রসে ফেলিবে । বড়া রসে ফেলিবার পূর্বে, তাহাতে ছোট এলাচের গুঁড়া এবং কর্পূর মিশাইয়া রাখিবে । ইহাকে মণ্ডক অর্থাৎ মঠ নামক পিষ্টক কহে ।

মণ্ডক—মধুর-রস, গুরু-পাক, রুচি-কর, বল-কারক, পুষ্টি-জনক এবং শুক্র-বর্দ্ধক ।

## আর্দ্র-বটক ।

**ই**হাকে আদা-বড়া কহে । ইহার প্রস্তুতের নিয়ম অতি সহজ । প্রথমে মুগের পিটা তৈয়ার করিয়া, তাহা ঘৃত কিংবা তৈলে ভাজিবে । পরে তাহা চূর্ণ করিবে । পরে সেই চূর্ণের সহিত ভাজা হিং, মরীচ, জীরা, ঘোয়ান, আদা এবং লেবুর রস মিশাইবে । এখন এই চূর্ণের পূর দিয়া, মুগের দাইলের পিষ্টক প্রস্তুত করিবে, এবং তাহা ঘৃত অথবা তৈলে ভাজিবে । ভাজিয়া চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে । লিখিত নিয়মে পাক করিলে, আর্দ্র-বটক প্রস্তুত হইবে ।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে আদা-বড়া গুরু-পাক, মুখ-রোচক এবং অগ্নি-বর্দ্ধক ।

## কাঁচা তিলের ছাঁই।

• **তিল** দ্বারা দুই-প্রকার ছাঁই প্রস্তুত হইয়া থাকে। কাঁচা তিল দ্বারা যে ছাঁই হয়, তাহাকে কাঁচা তিলের ছাঁই কহে। আর তিল ভাজিয়া যে ছাঁই তৈয়ার হয়, তাহাকে ভাজা তিলের ছাঁই কহিয়া থাকে। ভাজা তিলের ছাঁই অপেক্ষা, কাঁচা তিলের ছাঁই সুখাদ্য এবং তত অপকারক নহে। প্রথমে তিল জলে ভিজাইয়া, তাহার খোসা তুলিতে হয়। তিলের খোসা তুলিলে, তাহার বর্ণ সাদা হইয়া থাকে। এই সাদা তিল অল্প পরিমাণে জল-সহ শিলে বাটিতে হয়। বাটিলে উহা কাদার গ্রাস হইবে। এ দিকে গুড় জালে চড়াইতে হইবে এবং ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে তিল-বাটা ঢালিয়া দিয়া, ক্রমাগত নাড়িতে নাড়িতে গাঢ় কাদার গ্রাস অল্প চিট্ ধরিলে, নামাইতে হইবে। নামাইবার সময় তাহাতে উপযুক্ত পরিমাণ ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ ছড়াইয়া দিতে হয়। ইচ্ছা হইলে, তিল-বাটার সহিত অল্প পরিমাণে নেওয়াপাতি ডাবের নেওয়া বাটিয়া মিশাইতে পারা যায়। কোন কোন পিটাতে পুরে কাঁচা এবং ভাজা তিলের ছাঁই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। পৌষ সংক্রান্তির সময় হিন্দুদিগের গৃহে নানা প্রকার পিষ্টক এবং ছাঁই প্রস্তুত হইতে দেখা যায়।

## ভাজা তিলের ছাঁই।

**তিল** অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইতে হয়। উহা যে বালি-খোলায় ভাজিতে হয় না, তাহা বোধ হয় সকলে-ই অবগত আছেন। ভাজা তিল কুটিয়া গুঁড়া প্রস্তুত করিতে হয়। ইচ্ছা হইলে, টাটকা ঝৈয়ের চূর্ণ-ও উহার সহিত মিশ্রিত করিতে পারা যায়। এদিকে গুড় উনানে

চড়াইয়া, আল দিতে হইবে এবং ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত চূর্ণ বা গুঁড়া ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে হইবে। নাড়িতে নাড়িতে বেশ মাখা মাখা হইলে, পাকপাত্রটী আল হইতে নামাইয়া লইতে হইবে। অনন্তর, উহা তুলিয়া লইলে, ভাজা তিলের ছাঁই প্রস্তুত হইল। এই ছাঁই আঠারে যদি-ও মুখ-রোচক, কিন্তু অত্যন্ত পীড়া-দায়ক। উদরাময় রোগের পক্ষে উহা একেবারে নিষিদ্ধ।





## দ্বাদশ পরিচ্ছেদ ।

### পানীয় বা সরবত প্রকরণ



সরবত অতি উপাদেয় পানীয়। সরবত পানে নিবারিত হয় এবং শরীর অত্যন্ত তৃষ্ণা বোধ হইয়া থাকে। শীতপ্রধান দেশ অপেক্ষা উষ্ণদেশে অধিক পরিমাণে সরবত ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। সরবত যে কেবলমাত্র পানীয়, তাহা মনে করা উচিত নহে।

অনেক সময় অনেক প্রকার সরবত ঔষধের জ্বায় কার্য্য করিয়া থাকে। এ জন্ত কি হুত্বকার্য্য কি পীড়িত, সকলের-ই পক্ষে সরবতের ব্যবস্থা হইয়া থাকে। ভিন্ন ভিন্ন দ্রব্যের সরবত যে, ভিন্ন ভিন্ন প্রকার শূল ও আত্মদ ধারণ করিয়া থাকে, তাহা বোধ হয় সকলো-ই অবগত আছেন।

সচরাচর দুই-প্রকার সরবত ব্যবহৃত হইয়া থাকে অর্থাৎ এক-প্রকার সরবত টাটকা প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিতে হয়। অল্প-প্রকার সরবত একবার প্রস্তুত করিলে, অনেক দিন পর্য্যন্ত উহা ব্যবহারযোগ্য থাকে।

উপকরণ ও ভাগ পরিমাণের তারতম্যাহুসারে সরবতের আশ্বাদ-গত পার্থক্য হইয়া থাকে। যে কয়েক প্রকার সরবত আছে, তন্মধ্যে অম্ল-মধুরাশ্বাদের সরবত-ই অতি উপাদেয়। সরবতে অম্ল আশ্বাদ করিতে হইলে সচরাচর লেবু, তেঁতুল এবং কাঁচা আম প্রভৃতি ব্যবহৃত হইয়া থাকে। লেবুর মধ্যে পাতি, কাগজি, বাতাবি এবং কঁমলা লেবু-ই উৎকৃষ্ট। লেবু ভিন্ন তেঁতুল ও কাঁচা আম প্রভৃতি অম্ল দ্বারা-ও কয়েক প্রকার সরবত প্রস্তুত হইয়া থাকে। সরবত তৃপ্তি-জনক ও সুগন্ধ-বিশিষ্ট করিবার জন্য উহাতে গোলাপ-জল, কেওড়া এবং বরফ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সকল উপকরণে কেবল যে, রসনার তৃপ্তি সাধন করে এমন নহে, উহাতে অনেক প্রকার পীড়া উপশমিত হইয়া থাকে।

ধাতু-ঘটিত পীড়া অর্থাৎ প্রমেহ প্রভৃতি কতকগুলি রোগে ইসব-গুল বা বিহিদিনা এবং তিসির সরবত ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। চিকিৎসকেরা কখন কখন আবার সরবতের সহিত গাঁদ ভিজাইয়া পানের ব্যবস্থা দিয়া থাকেন। ফলতঃ, রোগের অবস্থা বুঝিয়া চিকিৎসকদিগের ব্যবস্থা-হুসারে উহা ব্যবহার করিতে পারা যায়। মিছুরি ও চিনির জ্বাশ্ৰু ভাল রকম টাটকা মধু দ্বারা-ও এক-প্রকার সরবত প্রস্তুত হইয়া থাকে। সরবত ভিন্ন আর-ও কয়েক প্রকার পানীয়ের ব্যবহার দেখা যায়। কিন্তু তাহা প্রায় ঔষধের জায় উপকারী। একজন্ত চিকিৎসকেরা ঐ সকল পানীয় রোগ-বিশেষে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। কোন প্রকার সরবত কি নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা জানা থাকিলে, প্রত্যেক ব্যক্তি-ই প্রয়োজন মত তৈয়ার করিতে পারেন। বিশেষতঃ, এ দেশ অত্যন্ত উষ্ণ, গ্রীষ্মকালে সরবত পান করিলে, শরীর সুস্থ এবং অন্তঃকরণ প্রসুন্ন হয়; সুতরাং, সরবত প্রস্তুত করিতে শিখা সকলের-ই পক্ষে আবশ্যিক। যে সকল সরবত সত্তত ব্যবহৃত হইয়া থাকে, সরবত প্রকরণে কেবল সেই গুলির-ই উল্লেখ করা হইল।

সরবতের সাধারণ গুণ :—শীতল, প্রীতি-কর রুচি-জনক, মূত্র-কারক ; এবং ক্ষুধা, পিপাসা, শ্রান্তি ও ক্লান্তির শাস্তি-কারক ।

## মিছ্রির সরবত

এই সরবত অত্যন্ত মিষ্ট । মিছ্রি অধিকক্ষণ জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, তাহা ঢালা-উবরা করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই, মিছ্রির সরবত প্রস্তুত হইল । শীঘ্র মিছ্রির সরবৎ প্রস্তুত করিতে হইলে, পাতলা নেকড়ায় ঢিলাভাবে মিছ্রি বাঁধিয়া জলে ডুবাইয়া রাখিলে, শীঘ্র উহা জলের সহিত মিশ্রিত হয় । নেকড়ার অভাবে কলাপাতের উপর মিছ্রি রাখিয়া জল দিলে শীঘ্র গলিয়া যায় । অথবা এক খণ্ড পরিষ্কৃত লৌহ উহার সহিত সংযোগ করিয়া রাখিলে-ও, শীঘ্র সরবত প্রস্তুত হইয়া থাকে । মিছ্রির সরবতের সত্তি পাতি ও কাগজি প্রভৃতি লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া, অম্ল-মধুর আশ্বাদ করিতে পারা যায় ।

## আম্র-পানক ।

কাঁচা আমের দ্বারা এই পানক অর্থাৎ সরবত প্রস্তুত করিতে হয় । এই সরবত রুচি-কর, বল-বর্দ্ধক, এবং ইন্দ্রিয়-সমূহের তৃপ্তি-জনক । গরমের সময় এই পানক অত্যন্ত উপাদেয় হইয়া থাকে । প্রথমে কাঁচা আমের খোসা ছাড়াইবে । পরে তাহা খেঁতো করিয়া, পরিমিত জলে গুলিবে । এখন উহাতে চিনি, মরীচের ঝুঁড়া এবং সামান্য কর্পূর মিশ্রিত করিয়া, পরিষ্কৃত পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে ।

## আম্র-রসাকৃতি পানক ।

এই সরবত দেখিতে পাকা আমের রসের দ্বায় বলিয়া, ইহাকে আম্র-রসাকৃতি পানক কহিয়া থাকে । এই সরবত অন্ন-মধুর-রস, রুচি-জনক, বল-বর্ধ-কারক এবং বায়ু ও পিত্ত-নাশক ।

প্রথমে দধি মধুন করিবে । পরে তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি, পাতি এবং কাগজি লেবুর রস এবং জাকরাণ মিশ্রিত করিবে ।

## প্রপানক ।

কাঁচা আম জলে সিদ্ধ করিবে, পরে সেই জল ফেলিয়া দিয়া, নীতল জলে তাহা গুলিবে । এখন উহাতে চিনি, মরীচের গুঁড়া এবং কর্পূর মিশাইবে । পরে তাহা পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে ।

এই সরবত—সন্তোষক-কর, ইন্দ্রিয়-সমূহের তৃপ্তি-জনক, বল-কারক, শিপাসা-নাশক, শ্রান্তি-নিবারক এবং বায়ু-নাশক ।

## শিখরিণী ।

শিখরিণীর অপর একটা নাম রসাল। ইহা এক-প্রকার সরবত । শ্রীকৃষ্ণ এই পানীয়-পানে বিশেষরূপ প্রীতি-লাভ করিতেন । ভীমসেন এই পানীয় প্রস্তুত করিয়া, কৃষ্ণের আনন্দ-বর্দ্ধন করিতেন । বৈদ্যক-শাস্ত্রে রসালার বিস্তর উপকারিতা লিখিত আছে । উহা অন্নমধুর-

রস, শীতল, সারক, অগ্নি-বর্ধক, স্নিগ্ধ, পুষ্টী-কর, বল-কারক, শুক্র-বর্ধক, বাত-পিত্ত-নাশক এবং দাহ, তৃষ্ণা, রক্ত-পিত্ত, ও প্রতিশ্যায় রোগের উপশম-কারক। অতিরিক্ত সহবাস আর পথ-পর্যটন প্রভৃতি কারণ-জনিত ক্রান্তি-ও বিদূরিত করিয়া থাকে।

ছই-প্রকার নিয়মে শিখরিণী বা রসলা প্রস্তুত হইয়া থাকে। ভাল শুকো দধি আট সের, পরিষ্কৃত চিনি চারি সের এবং ছুন্ধ ষোল সের, এই কয়েকটা জিনিষ এক সঙ্গে মিশাইবে; পরে তাহাতে উপযুক্ত-পরিমাণ কর্পূর, ছোট এলাচ, লবঙ্গ এবং গোল-মরীচের গুঁড়া মিশ্রিত করিবে।

প্রকারান্তর।-- দধি চারি সের, চিনি ছই সের, মধু আধ পোয়া, গুঁট ও এলাচের গুঁড়া প্রত্যেক আধ তোলা, আর মরীচ ও লবঙ্গের চূর্ণ প্রত্যেক ছই তোলা; এই সকল উপকরণ একসঙ্গে মিশাইয়া, পরিষ্কৃত পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। অনন্তর, তাহাতে মুগনাভি ও কর্পূর প্রভৃতি দিয়া, স্নগন্ধ করিবে।

## বেলের সরবত।

সকল-জাতীয় বেল দ্বারা উত্তম সরবত প্রস্তুত হয় না। যে বেলের তিতর, আটা এবং বিচি না থাকে, আর দ্বিহার শাঁস ছাতুর দ্বায় বেশ মোলায়েম, সরবতের পক্ষে সেই বেল-ই ভাল। ভাল-রকম স্নপক বেল দ্বারা বেরূপ সরবত প্রস্তুত হয়, আধ পাকা বেলের সেরূপ সরবত হয় না। একান্ত স্নপক বেল-ই সরবতের জন্য প্রশস্ত। বেলের পরিমাণ-মত জল, চিনি, কিংবা গুড়, তৈতুল, দধি এক সঙ্গে উত্তমরূপ চটুকাইয়া, পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই সরবত প্রস্তুত হইল। ইচ্ছা হয় যদি,



দধির পরিবর্তে দুধ ব্যবহার করিতে পারা যায়। অন্ত প্রকারে সরবত করিতে হইলে, প্রাতে আস্ত বেলটির খোলা ছাড়াইয়া একটা মৃত্তিকা বা প্রস্তর-পাত্রে, সেই বেল রাখিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত জল, তেঁতুল এবং লবণ দিয়া, ঢাকিয়া রাখিতে হয়। অপরাহ্নে ঢাকুনি খুলিয়া, উহা চটুকাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই হইল। অধিকক্ষণ বেল জলে ভিজান থাকতে, উহা দ্রব হইয়া থাকে এবং এই সরবতের অত্যন্ত সুতর হয়। বেলের সরবত পাতলা করা-ই ভাল। আর উহা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে, বেলের আঁশ প্রভৃতি পান করিবার সময় মুখে পড়িয়া বিরক্ত করিতে পারে না। এই সরবত সমধিক উপাদেয় করিতে হইলে, উহাতে গোলাপ-জল, কেওড়া এবং কালজীরার গুঁড়া মিশাইতে হয় এবং আহারের পূর্বে এক চাপ বরফ দিলে আর-ও সুমধুর হইয়া থাকে। বেলের সরবত পান করিলে কোষ্ঠ-পরিষ্কার হয়।

## শ্বেতচন্দনের সরবত।

প্রথমে শ্বেতচন্দন শিলাতে কুটিয়া, তাহার তিন তোলা চূর্ণ বা গুঁড়া প্রস্তুত করিবে। এই চূর্ণ পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে খিচ থাকিবে না। অনন্তর, পূর্ক দিবস তাহা আধ পোয়া ভিজাইয়া রাখিবে এবং পরদিন কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন এক সের মিহ্রির রসে ঐ জল মিশাইয়া জালে চড়াইবে। জল শুষ্ক হইলে তাহাতে আধ পোয়া গোলাপ জল মিশাইয়া, কোন পাত্রে পূর্ণ করিয়া রাখিবে। ইচ্ছানুসারে উহা জলে মিশাইয়া সরবত প্রস্তুত করিবে। এই সরবত অত্যন্ত বল-কারক। মূর্ছা ও উন্মাদ রোগে বিশেষ উপকারী। রতি-শক্তির বৃদ্ধি করে এবং পেটের পীড়ার শান্তি-কারক।

## যুড়ির সরবত ।

যে সময় অত্যন্ত হিকা উঠিতে থাকে, তখন এই সরবত পান করিলে, বিশেষ উপকার হয়। এমন কি, উহা পান করিলে, তৎক্ষণাৎ হিকা নিবারিত হইয়া থাকে। টাটকা যুড়ি জলে ভিজাইয়া, তাহা হাঁকিয়া ফেলিয়া পান করিতে হয়। উহার সহিত বরফ মিশাইলে, আর-ও উপকার হইবার কথা।

## লেবুর স্থায়ী সরবত ।

এক সের মিছুরির রসে, পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস এক পোয়া মিশাইয়া, জ্বালে চড়াইবে এবং এক ফুট ফুটিয়া আসিলে, বোতল মধ্যে পুরিয়া বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই সরবত অন্যান্য এক বৎসর পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। তিন চারি তোলা পরিমাণে সেব্য। এই সরবত অত্যন্ত পাচক; পিত্তজর, এবং সর্দি প্রভৃতি রোগ উপশম করিয়া থাকে।

## নাগরঙ্গ লেবুর সরবত ।

পূৰ্বোক্ত লেবুর রসের স্থায় এই লেবু দ্বারা, সরবত প্রস্তুত করিতে হয়। নাগরঙ্গ লেবুর সরবত অত্যন্ত উপকারী। উহা পান করিলে কাস ও পিত্ত নাশ হইয়া থাকে।

## ডাবের জল ।

প্রথমে ডাবটি শীতল জলে তিন চারি ঘণ্টা ডুবাইয়া রাখিবে । পরে মুখ কাটিয়া তাহার ভিতর এক খণ্ড মিছুরি পুরিয়া রাখিবে । মিছুরি ডাবের জলে মিশ্রিত হইলে, তাহাতে বরফের টুকরা দিয়া পান করিবে । প্রথর রৌদ্রের সময় এই সরবত অত্যন্ত তৃপ্তি-কর ।

## আমসত্তের সরবত ।

মিষ্ট আমসত্ত, লবণ, চিনি এবং গোলাপ-জল এক সঙ্গে মিশাইয়া লইবে । আহারের পূর্বে তাহাতে এক চাপ বরফ দিয়া লইলে-ই, আমসত্তের সরবত প্রস্তুত হইল ।

## তরমুজের সরবত ।

সুপক্ক তরমুজ-ই সরবতের পক্ষে প্রশস্ত । প্রথমতঃ, তরমুজটি দ্বিখণ্ড করিয়া কাটিবে । পরে ছুরী দ্বারা তাহার ভিতর অর্থাৎ শাঁস খোঁচাইয়া দিবে । অনন্তর, তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি দিয়া অল্পক্ষণ রাখিবে । অল্প প্রকারে করিতে হইলে, তরমুজের শাঁস তুলিয়া একটি পাত্রে রাখিবে । সমুদায় তোলা হইলে, তাহাতে চিনি মিশাইবে । এখন উহা বেশ করিয়া টটুকাইয়া শাঁস পরিষ্কার করিলে-ই, তরমুজের

সরবত প্রস্তুত হইল । উহা রসনা-তৃপ্তি-কর করিতে হইলে, অন্ন পরিমাণ কেওড়া ও গোলাপ-জল এবং বরফ মিশাইয়া লইবে ।

## ওলার সরবত ।

একটি ওলা এক গেলাস জলে ভিজাইয়া, তিন চারিবার টালা-উবরা করিয়া, তাহাতে পরিমাণ-মত গোলাপ-জল, কেওড়া এবং অন্ন পরিমাণ সাতিলেবুর রস মিশাইয়া লইলে, যে সরবত প্রস্তুত হয়, তাহা অতি উপাদেয় ও তৃপ্তি-কর । পেট গরম হইলে, এই সরবত পান দ্বারা তাহা ঠাণ্ডা হয় । বরফ মিশাইলে, উহা আর-ও উপাদেয় হইয়া থাকে ।

## কমলা ও বাতাবি লেবুর সরবত ।

মিছরি কিংবা চিমি ভিজাইয়া, তাহাতে বাতাবী লেবুর কোয়া চটকাইয়া, পরিষ্কৃত পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলে, এই সরবত তৈয়ার হয় । ইহা অতি স্বমধুর ও প্রীতি-কর ।

## বেদানার সরবত ।

মিছরির সরবতের সহিত বেদানার রোয়া বা দানা চটকাইয়া লইয়া, পরিষ্কৃত পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইতে হয় । এই সরবত

অতিশয় উপাদেয় করিতে হইলে, উহাতে অল্প পরিমাণে গোলাপ জল মিশাইতে হয়। আর পানের পূর্বে একখণ্ড বরফ মিশাইলে, উহা যাব-  
পর-নাই তৃপ্তি-কর হয়।

## আদার সরবত।

তিন ছটাক আদা (গুঠ) চূর্ণ করিয়া তিন সের জল সহ জ্বালে চড়াও, এবং তাহাতে কিয়ৎ পরিমাণ লেবুর (পাতি, কাগাজি অথবা কমলা লেবুর) গোসা ফেলিয়া দাও। জ্বালে ফেনা উঠিলে, তাহা কাটিয়া বা তুলিয়া ফেল। জ্বালে অর্ধেক জল মরিয়া আসিলে, লেবুর গোসা তুলিয়া ফেল এবং তাহাতে এক সের চিনি ঢালিয়া দেও। ফেনা উঠিলে তুলিয়া ফেল। অনন্তর, জ্বাল হইতে পাত্রটি নামাইয়া লও ; এবং উহা ঠাণ্ডা হইলে, বোতলে পুরিয়া রাখ।

## মিষ্ট দাড়িম্বের সরবত।

প্রথমে এক পোয়া ডালিমের রস জ্বালে চড়াইয়া অর্ধেক মারিবে। পরে তাহাতে এক সের মিছুরির রস ঢালিয়া দিয়া, এক ফুট ফুটাইয়া বোতলে পুরিয়া রাখিবে। এই সরবত পান করিলে, শ্বাস-রোগে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে এবং কফ-জনিত নাসিকা ও মুখ হইতে জল পড়া আরোগ্য হয়।

## হজ্জি জল ।

**জী**রা, গুঁট এবং আম্‌সি পৃথক্ পাত্রে ভিজাইয়া রাখিবে । উত্তমরূপ ভিজিলে পৃথক্ পৃথক্ করিয়া চন্দনের মত বাটিবে । পরে সমুদায়গুলি একসঙ্গে মিশাইয়া, পাতলা করিয়া জলে গুলিবে । এখন একখানি পরিস্কৃত পাতলা কাপড়ে তাহা ছাঁকিতে থাক । ছাঁকিবার সময় উহাতে জল মিশাইয়া লইবে । ছাঁকিলে যে পাতলা জল বাতির হইবে, তাহাতে পরিমাণ-মত লবণ মিশাইয়া লইলে-ই, হজ্জি জল প্রস্তুত হইল । এই জল পান করিলে পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি হয় । এস্থলে উহা-ও জানা আবশ্যক, কেহ কেহ কালজীরা-ও ব্যবহার করিয়া থাকেন ।

## সিদ্ধির সরবত ।

**বি**জয়া প্রভৃতি পর্কোপলক্ষে হিন্দুজাতির নিকট সিদ্ধির সরবত পান করা সুব্যবস্থা । এজন্য সিদ্ধির অপর একটি নাম “বিজয়া” । সিদ্ধি প্রথমে জলে ভিজাইয়া রাখিয়া, অধিক পরিমাণ জলে ধুইয়া লইতে হয় । ধুইতে ধুইতে যখন দেখা যাইবে, সিদ্ধি-ধোয়া জল, জলের বর্ণের ভ্রায় হইয়াছে, তখন তাহা ধোত করা হইয়াছে জানিবে । এই ধোত সিদ্ধি দ্বারা সরবত প্রস্তুত করিতে হয় । সিদ্ধি, গোলাপ ফুলের দল, শঁসার বিচি, গোলমরীচ, মৌরী প্রভৃতি এক সঙ্গে চন্দনের ভ্রায় থিচ-শূন্যভাবে বাটিতে হয় । সিদ্ধি যে পরিমাণে বাটা যায়, উহা তত-ই ভাল হয় । এজন্য হিন্দুস্থানিগণ নিমকাঠের সোটা দ্বারা উহা অধিক-ক্ষণ ধরিয়া ঘুঁটিয়া

থাকে। ফলতঃ, অধিক পরিমাণে বাটিয়া তাহাতে জল, দুধ, চিনি, গোলাপ-জল, কেওড়া এবং বরফ মিশাইয়া লইলে, উহাতে অতি উপাদেয় সরবত প্রস্তুত হইয়া থাকে। সিদ্ধির সরবত অধিক পাতলা করিয়া লইতে হয়। ইহা অধিক পরিমাণে সেবন করা উচিত নহে; কারণ তদ্বারা মাদকতা-শক্তি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। সিদ্ধি অনেক প্রকার ঔষধে ব্যবস্থা হইয়া থাকে। সুতরাং চিকিৎসকের ব্যবস্থা ভিন্ন স্থান শরীরে উহা ব্যবহার না করা-ই ভাল।

## বাদামের সরবত।

দেড় ছটাক বাদাম চূর্ণ করিয়া, তিন পোয়া দুধ, অথবা তিন পোয়া জল, কিছু কমলালেবুর খোসা-সহ জালে চড়াও। অনন্তর, তাহাতে পরিমাণ মত চিনি ও গোলাপ-জল মিশ্রিত কর। ফেনা উঠিলে কাটিয়া ফেল। জাল হইতে পাত্রটি নামাইয়া ঠাণ্ডা কর। এখন উহা বোতলে পূরিয়া রাখ।

## তেঁতুলের পানীয়।

শীতল জলে তেঁতুল ভিজাইয়া রাখ। পরে ঐ জল-সহ পাত্রটি জালে পঁয়তাল্লিশ মিনিট সিদ্ধ কর, এবং জাল হইতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লও। এখন এই রসে পরিমাণ-মত চিনি মিশাইয়া, পুনর্বার কুড়ি মিনিট সিদ্ধ কর। অনন্তর, উহা বোতলে পূরিয়া, মুখ বন্ধ করিয়া রাখ।

## তুতফলের সরবত ।

**ক**তকগুলি পাকা তুত ফল একটি পাত্রে জল দিয়া রাখ । পরে তাহা জালে বসাও । এবং পঁয়তাল্লিশ মিনিট সিদ্ধ কর । অনন্তর, জাল হইতে নামাইয়া ছাঁকিয়া লও । এখন পরিমাণ-মত চিনি ঐ রসে মিশাইয়া, পুনর্বার কুড়ি মিনিট জালে রাখিয়া নামাইয়া লও । এবং ঠাণ্ডা হইলে বোতলে পুরিয়া রাখ ।

## গোলাপ-রস ।

**উ**পকরণ ও পরিমাণ ।—দেড় পোয়া মধু, এক ছটাক লাল গোলাপের দল এবং এক ছটাক সাদা গোলাপের দল ।

প্রথম, গোলাপ ফলের দলগুলি কুচা কুচা কর । পরে একটি পাত্রে মধু জালে চড়াও । উহা ফুটিয়া উঠিলে, তাহাতে গোলাপের দল ঢালিয়া দেও । জালে ঘন হইলে নামাও এবং ছাঁকিয়া বোতলে পুরিয়া, মুখ আঁটিয়া রাখ ।

## সিকিজিয়া ।

**চি**নি ও সিকা দ্বারা সিকিজিয়া প্রস্তুত করিতে হয় । অত্যন্ত সিকা অপেক্ষা আঙ্গুরের সিকাতে পাক করিলে, সমধিক সুমধুর হইয়া থাকে । আঙ্গুরের সিকা অভাবে, ইক্ষু সিকা দ্বারা-ও প্রস্তুত হইতে পারে । মনে কর, যদি এক সের চিনি দ্বারা সিকিজিয়া পাক করিতে হয়, তবে চারি



সের সিকি লাগিয়া থাকে। সিকিতে চিনি মিশ্রিত করিয়া, তাহা মৃত্তিকা-পাত্রে জাল দিতে হয়। জালে দুই তারবন্দ রস হইলে, নামাইয়া পাত্ৰান্তরে তুলিয়া রাখিবে। এবং ইচ্ছামত ব্যবহার করিবে।

## বরফ-মিশ্রিত ফলের রস।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—দেড় পোয়া আঙ্গুর অথবা অল্প কোন প্রকার ফল, আধ পোয়া উত্তম চিনি, দেড় পোয়া দুধের সর, সামান্য লেবুর রস এবং সামান্য বরফ।

ফলের রস বাহির করিয়া লও এবং একটি পাত্রে রাখিয়া দাও। চিনি, দুধের সর, লেবুর রস ও বরফ একত্রে মিশ্রিত করিয়া, ফলের রস-পূর্ণ পাত্রে মিশাইয়া লও।

## লেবুর রস-সহ দুগ্ধ জমান।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—দেড় সের দুধ, এক পোয়া অথবা আধ সের চিনি, বারটি কমলা লেবু, দুই সের বরফ এবং সামান্য লবণ।

পাক-পাত্রে দুগ্ধ ঢালিয়া, জালে চড়াইয়া দাও। এবং গরম হইলে নামাইয়া রাখ। এক্ষণে ইহাতে চিনি মিশ্রিত করিয়া ছাঁকিয়া লও। পরে ঠাণ্ডা করিয়া কমলা লেবুর রস মিশ্রিত কর। এ দিকে আর একটি আইস্ প্রক পাত্রে দুই সের বরফ রাখিয়া দাও। সেই পাত্রে মিশ্রিত দ্রব্য ঢালিয়া রাখ। এক্ষণে ইহাতে সামান্য লবণ দিয়া রাখিলে জমাট হইয়া যাইবে।

## কমলালেবুর সরবত জমান ।

দুইটি কমলালেবুর খোসা তিন চারিটি চিনির ডেলাতে ঘষিয়া উহার হরিদ্রাংশ তুলিয়া ফেল । কিন্তু অধিক ঘসা হইলে, সরবত একটু কটু হইবে । এখন লেবুর কুসুম কুসুম গরম রসে, ঐ চিনির ডেলাগুলি গুলিয়া লইবে । অনন্তর, ছয়টি কমলা ও একটি কাগজি বা পাতিলেবুর রস এবং দেড় পোয়া জল ও দেড় পোয়া চিনির রস পূৰ্ব্বোক্ত রসের সহিত মিশাইবে । পরে তাহা ছাঁকিয়া লইলে, উত্তম সরবত প্রস্তুত হইবে । এই সরবত জমাইতে হইলে, পূৰ্বে জমাইবার যে নিয়ম লিখিত হইয়াছে, অর্থাৎ ডিম-আদি মিশাইয়া জমাইবার যে ব্যবস্থা উল্লেখ করা হইয়াছে, সেই নিয়মে জমাইবে ।

## বরফ-মিশ্রিত কমলালেবুর রস ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—দেড় পোয়া জল, তিনটি কমলালেবুর রস, একটি পাতি অথবা কাগজি লেবুর রস, একটি কমলালেবুর খোসা চূর্ণ, সামান্য সরবত এবং বরফ ।

দেড় পোয়া জলে লেবুর রস মিশ্রিত কর । অনন্তর, লেবুর খোসা-চূর্ণ এবং সরবত মিশ্রিত করিয়া, একটি পাত্রে বরফ দিয়া রাখিয়া দাও ।

## আনারসের সরবত ।

মাষারি রকমের একটি আনারসের খোসা ছাড়াইয়া, চোক ফেলিয়া কুচি কুচি করিবে । এখন এই কুচিগুলি থেঁত করিয়া লইবে । পরে একটি বাতাবী লেবুর রস ঐ আনারসে মিশাইয়া রাখিবে । এদিকে আধ পোয়া চিনিতে এক পোয়া জল মিশাইয়া, জ্বলে চড়াইয়া রস প্রস্তুত করিয়া লইবে । অনন্তর, আনারসে এই রস ঢালিয়া দিয়া, পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া শীতল স্থানে দুই তিন ঘণ্টা রাখিবে । পরে তাহা পরিকৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া, তাহাতে আট সের পরিকৃত জল মিশাইয়া লইলে-ই, অতি উপাদেয় আনারসের সরবত প্রস্তুত হইল ।

## কৃত্রিম কমলালেবুর রস ।

এক আউন্স সাইট্রিক এসিড এবং এক ড্রাম পটাশ কার্বোনেট, এক কোয়ার্ট জলে গুলিবে । অনন্তর, তাহা জ্বলে চড়াইয়া একটি লেবুর আধখানি উহাতে সিদ্ধ করিবে । যখন বুঝিবে, জলে বেশ গন্ধ হইয়াছে, তখন তাহাতে পরিমাণ-মত চিনি মিশাইয়া নামাইয়া লইবে ।

## আনারসের সরবত জমাইবার উপায় ।

অপেক্ষা দুইটি আনারস লইয়া খোসা ছাড়াও ও চোক ফেলিয়া দ্বাগু । পরে চাপ দিয়া তাহার রস বাহির কর । এখন আধ পোয়া জলে,

একা ছটাক চিনি এবং একটি টাটকা ডিমের ষ্বেতাংশ মিশাইয়া খুব ফেনাইতে থাক । উত্তমরূপ ফেনান হইলে, আনারসের রসে উহা মিশ্রিত কর ; কিন্তু উহা একবারে না মিশাইয়া, ঘন ঘন নাড়িতে থাক এবং ক্রমে ক্রমে মিশ্রিত কর ; সমুদায় ষ্বেতাংশ মিশান হইলে, সরবতের পাত্রটি বরফের চাপের তিতর কিছুকণ রাখ, উহা কুল্লির জ্বায় জমিয়া যাইবে ।

## অরেঞ্জ সিরাপ ।

কমলা লেবুর দ্বারা এই সরবত তৈয়ার হইয়া থাকে । ইহা-ও অতি উপাদেয় পানীয় । টিংচার অয়েল এক আউন্স এবং সাত আউন্স চিনির রস, এই দুইটি দ্রব্য এক সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া লইলে-ই, অরেঞ্জ সিরাপ তৈয়ার হইল ।

## রোজ সিরাপ ।

উপকরণ ও পরিমাণ ।—লাল গোলাপ ফুলের পাপড়ি এক পাউণ্ড, পরিষ্কৃত চিনি পনের পাউণ্ড, জল দশ পাউণ্ড ।

প্রথমে, জলের সহিত পাপড়িগুলি জ্বালে সিদ্ধ করিবে । অনন্তর, লেমন সিরাপের জ্বায়, উহা চিনির সহিত পাক করিয়া, বোতলে পুরিয়া রাখিবে ।

## লেমন সিরাপ ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—লেবুর রস দশ আউন্স, পাতি লেবুর খোসা এক আউন্স, পরিস্কৃত ( রিফাইণ্ড ) চিনি আঠার আউন্স ।

প্রথমে লেবুর রসের সহিত খোসাগুলি মৃদু জ্বালে সিদ্ধ করিতে থাক । অনন্তর, চিনির রসে উহা মিশাইয়া, অল্পক্ষণ জ্বালে রাখ । সামান্যরূপে গাঢ় হইলে নামাইয়া, ছাঁকিয়া বোতলে পূরিয়া, মুখে আঁটিয়া রাখ । পান করিবার সময়, শীতল জলে বোতল হইতে অল্প পরিমাণে মিশাইয়া লইবে । বোতলে ভাল করিয়া রাখিলে, লেমন সিরাপ অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহারযোগ্য থাকে ।

## কমলালেবুর ফুলের কাথ ।

**আধ** ছটাক কমলালেবুর ফুল একটি চীনের অর্থবা পাথরের পাত্রে রাখিয়া, তাহাতে তিন ছটাক ফুটন্ত জল ঢালিয়া দাও । তিন চারি মিনিট এই জলে সিদ্ধ হইলে, একখামি পরিস্কৃত নেকড়ায় উহা চিপিয়া লও । এখন পরিমাণ বুঝিয়া তাহাতে চিনি মিশাইয়া লইলে-ই, কমলা-লেবুর ফুলের কাথ প্রস্তুত হইল । এই কাথ অতি উপাদেয় পানীয় ।

## ডালিমের বিলাতি সরবত ।

**তিন**টি স্পেক ডালিমের দানা কোন পাত্রে রাখিবে । একটি কাঠের ঘোটনা দ্বারা ঘুঁটিয়া তাহার রস বাহির করিবে । রস বাহির করা

হইলে, তাহাতে তিন ছটাক চিনি, একটি পাতি কিংবা কাগজি লেবুর রস, এক পোয়া জল এবং তিন ফোটা কোচিনীল \* মিশ্রিত করিবে । সমুদায় উপকরণগুলি মিশাইয়া, পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে-ই, পানের উপযুক্ত উপাদেয় সরবত প্রস্তুত হইবে । গ্রীষ্মকালে পান করিবার সময়, উহাতে যদি এক চাণ বরফ মিশাইয়া লওয়া যায়, তবে আর-ও উপাদেয় হইয়া থাকে ।

## পারশ্ব দেশীয় সরবত ।

সচরাচর বাজারে পারশ্ব দেশীয় এক প্রকার সরবত বিক্রয় হইয়া থাকে, তাহা-ও অতি উপাদেয় । এক ছটাক সোডাবাইকার্বোনেট, এক ছটাক টার্টারিক এসিড, আধ পোয়া উত্তম চিনির সহিত মিশ্রিত কর । এখন উহাতে ত্রিশ ফোটা এসেন্স অব্ লিমন্ এবং দুই তিন ফোটা অল্প কোন প্রকার গন্ধ-দ্রব্য মিশাইয়া, এই মিশ্রিত দ্রব্যের চূর্ণ বোতলে পুরিয়া, উত্তমরূপে মুখ আঁটিয়া রাখ । পানের সময় আধ গেল্লাস শীতল জলে এক চা-চামচ ঐ চূর্ণ মিশাইয়া পান করিবে ।

## আনারস রাখিবার উপায় ।

প্রথমে আনারসের খোসা ছাড়াইয়া চোকগুলি ফেলিয়া দাও ; পরে তাহা কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া রাখ । এদিকে এক সের চিনিতে এক পোয়া জল মিশাইয়া রস প্রস্তুত কর । এই রস জালে রাখিয়া,

---

\* ডাক্তারখানায় পাওয়া যায় । কিন্তু ইচ্ছা করিলে উহা ত্যাগ করিতে পারা যায় ।

তাহাতে আনারসের কুচিগুলি ঢালিয়া দাও । জ্বালের অবস্থায় যখন ঐ কুচিগুলি উজ্জ্বল দেখাইবে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাও, এবং পাত্রে রাখিয়া তাহার মুখ আঁটিয়া শীতল স্থানে রাখ । এইরূপ অবস্থায় রাখিলে, উহা অধিক দিন পর্য্যন্ত খাওয়ার উপযুক্ত থাকিবে ।

## দেলথোস সরবত ।

আধ পোয়া আঙ্গুর কুচি কুচি করিয়া এক পোয়া জ্বলে সিদ্ধ কর ; এবং সিদ্ধ হইলে কাপড়ে নিংড়াইয়া কাথ বাহির করিয়া লও । এখন এই কাথে লিমন সিরাপ পরিমাণ-মত মিশ্রিত কর । ইচ্ছা হইলে, পানের সময় উহাতে একটু গোলাপ-জল, এবং বরফ-ও মিশাইয়া পান করিতে পার ।

## আনারসের দেশী সরবত ।

প্রথমে আনারসের খোসা ও চোক ছাড়াইয়া লবণ মাখাইয়া দশ পমির মিনিট রাখিবে । পরে তাহা অন্ন খেঁত করিয়া পরিকার নেক-ডায় চিপিয়া রস বাহির করিবে । এখন উহাতে পরিমাণ বুঝিয়া টিনি কিংবা মিছুরির পান্না মিশাইয়া লইলে-ই হইল ।

## সরবতী ঘোল ।

ভাল-রকম টাটকা দধিতে পরিমিত জল দিয়া খুব ফেটাইতে থাক । যখন দৈ ঘোলের স্তায় হইবে, তখন তাহাতে পরিমিত গোলাপ-

জল, কেওড়া, বরফ, লবণ ও চিনি এবং একটু পাতি কিংবা কাগজ লেবুর রস দিবে।\* অনন্তর, আহারের পূর্বে কালজীরা গুঁড়া করত ঐ ঘোলে মিশাইবে। এই ঘোল কেবলমাত্র যে, মুখ-রোচক তাহা নহে, পেট গরম হইলে কিংবা আমাশয় পীড়ার ইহা অত্যন্ত উপকারী। \*

---

\* আচার ও চাটনি, মৎস্যগীত “পাক-প্রণালী”তে বিবৃত করিয়া লিখিত হইয়াছে, হস্তরাং এ গ্রন্থে তাহা লিখিত হইল না।







## ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ ।

বিবিধ মিষ্টান্ন প্রকরণ

### পটুগিজ কেক্ ।



ক্ এক-প্রকার পিষ্টক-বিশেষ । আমাদের দেশে পৌষ-সংক্রান্তির সময় যেমন নানা-প্রকার পিষ্টকাদি প্রস্তুত করিয়া, আহাৰাদির নিয়ম আছে, ইয়ুরোপে সেইরূপ বড়দিনের সময় নানা-প্রকার কেক্ ব্যব-

হারের নিয়ম প্রচলিত দেখা যায় ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ডিম চারিটা, ময়দা ( ডিমের ওজন অনু-সারে প্রত্যেক ত্রব্যের ওজন হইবে ), মাখন, চিনি, গোলাপ-জল বড় এক চাম্‌চা, লেবুর রস দশ ফোটা ।

তৈয়ার করিবার নিয়ম—ডিম কএকটি ভাঙ্গিয়া, তাহার মধোর

হরিদ্রাংশ ও শ্বেতাদ্রাংশ পৃথক্ দুইটি পাত্রে পৃথক্ করিয়া রাখ। যে পাত্রে হরিদ্রাংশ থাকিবে, তাহাতে চিনি দিয়া বেশ করিয়া মিশাইয়া লও। যখন বেশ মিশান হইবে, তখন তাহাতে গোলাপ-জল ও লেবুর রস দিয়া, আবার ভাল করিয়া মিশ্রিত কর। এদিকে মাখন গরম করিয়া তাহা ময়দাতে মাখাও। \* অনন্তর, তাহাতে ডিমের সাদা অংশ দিয়া উত্তমরূপ মিশাও। পরে চিনি-মিশ্রিত ডিমের হরিদ্রাংশ এই ময়দায় একত্রিত কর।

- উভয় দ্রব্য এক সঙ্গে বেন উত্তমরূপ মাখা-মাখা হয়। এদিকে পূর্বোক্ত
- দ্রব্যের পরিমাণ-মত অর্থাৎ ঐ সকল দ্রব্য উত্তমরূপ ধরিতে পারে, এমন একটি টিনের ঠোঙার ত্রায় পাত্র-মধ্যে বেশ করিয়া মাখন মাখাইয়া, তাহাতে ঐ সকল দ্রব্য পূর্ণ কর এবং একটি ঢাকনি দ্বারা তাহার মুখ ঢাকিয়া রাখ। অনন্তর, পাত্রটি জলস্ত অঙ্গারের উপর বসাইয়া দিয়া, মধ্যে মধ্যে উল্টাইয়া দাও। আনান্দ্র আধ ঘণ্টা পরে নামাইয়া লইলে, কেক তৈয়ার হইবে।

## পার্ট গিজ বিবিষ্টা ডোসি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—একতারবল চিনির রস দেড় পোয়া, ময়দা বা সবেদা (চাউলের গুঁড়া) এক পোয়া, দুইটা নারিকেলের ছুধ, মাখন বা ঘৃত আধ পোয়া।

প্রথমে চিনির রসে সবেদা ও নারিকেলের ছুধ মিশাইয়া মৃদু জালে পাক কর। অল্পক্ষণ জাল পাইলে যখন দেখিবে, এক রকম গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহা উনান হইতে নামাও। এদিকে একখানি পিতলের কড়ার মাখন বা ঘৃত জালে চড়াও। এবং যখন দেখিবে যে,

উহার গাঁজা মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে পূর্ব-প্রস্তুত দ্রব্য ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া দিতে থাক । এইরূপ অবস্থায় অল্পকণ নাড়িতে নাড়িতে, উহা মোহনভাগের ধরণে গাঢ় হইয়া আসিবে । তখন তাহা খাণ্ডের উপযুক্ত বিবিদ্ধা-ডোসি প্রস্তুত হইল জানিবে, সুতরাং আর জালে না রাখিয়া, নামাইয়া লও এবং শীতল হইলে আহার করিয়া দেখ, পটুগিজ-দিগের এই খাদ্য কিরূপ সুখাদ্য । যদি কেহ উহা অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে সবেদার পরিবর্তে সুজি এবং বাদাম, পেস্তা ও কিস্মিস দিয়া-ও পাক করিতে পারেন ।

## ডিমের জিলিপি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ডিম বারটা, ঘৃত আবশ্যক-মত, চিনির রস পাঁচ ছটাক, লেবুর রস এক পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ দুই আনা, দারুচিনি-চূর্ণ দুই আনা, লবঙ্গ-চূর্ণ দুই আনা, জাফরাণ এক আনা, লবণ এক আনা ।

প্রথমে ডিমগুলি ভাঙ্গিয়া তাহার মধ্যস্থ হরিদ্রাংশ একটি পাত্রে রাখিতে হইবে । এই হরিদ্রাংশের মধ্যে যেন ডিমের খোলার কুচি কিংবা স্ত্রবৎ কোন পদার্থ না থাকে । অনেকে ডিমের ষ্বেতাংশ ফেলিয়া না দিয়া, ঐ হরিদ্রাংশের সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া-ও, জিলিপি তৈয়ার করিয়া থাকেন, কিন্তু তাহা তত সুখাদ্য হয় না । যদি কেহ ষ্বেতাংশ লইয়া, জিলিপি তৈয়ার করিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে উপকরণ ও পরিমাণ অধিক করিয়া লইতে হয় । অনন্তর, মসলাগুলি এবং লবণ ঐ হরিদ্রাংশে মিশাইয়া চাম্চে দ্বারা অনবরত নাড়িবে । যখন দেখা যাইবে, উহা উত্তমরূপে মিশিয়া গিয়াছে, তখন একটি প্রস্তর, কাচ অথবা মৃত্তিকা-পাত্রে একখানি মোটা অথচ লক্ষ্য নেকড়া পাতিয়া, তাহার উপর ঐ তরল পদার্থ ঢালিবে ।

ময়দায় ঢালা, হইলে, সেই নেকড়ার চারিধার আস্তে আস্তে গুটাইয়া, একটি পুঁটুলির মত করিয়া বাঁধিবে ।

এদিকে চিনির রস ও লেবুর রস এক সঙ্গে পাক করিয়া, হুই-তার-বন্দের রস প্রস্তুত করিয়া লইবে । এক্ষণে একখানি কড়াতে ঘৃত চড়াইয়া তাপ দিবে । জ্বালে ঘৃত পাকিয়া আসিলে, পুঁটুলিটার নীচে একটি ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া, সেই ছিদ্র দিয়া উহার মধ্যস্থ তরল পদার্থ, ঐ ঘৃতের উপর ঠিক জিলিপিগ্ন ছায় চক্রাকারে ফেলিবে । উহা তপ্ত ঘৃতে পড়িবামাত্র-ই কঠিন হইয়া উঠিবে । কঠিন হইলে অর্থাৎ বেশ ভাজা ভাজা হইলে-ই, তুলিয়া পূর্ব-প্রস্তুত উত্তপ্ত মধুরাস রসে ফেলিয়া, কিয়ৎক্ষণ ডুবাইয়া তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে । উহা ঘৃতের উপর অধিকক্ষণ জ্বালে থাকিলে পুড়িয়া যাইবে, এজন্য শীঘ্র শীঘ্র তুলিয়া লওয়া আবশ্যিক ।

## ডিমের বাদসা-ভোগ ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—ডিম দশটা, মিহ্রি এক সেয়, মৃগনাভি এক কোয়া, গোলাপ-জল আধ ছটাক ।

প্রথমে মিহ্রির একতারবন্দ রস প্রস্তুত করিয়া পাত্রে রাখ । রস তৈয়ার হইলে, বাঁশের সরু সরু শলা কুড়িটি একত্র করিয়া, তাহার মাঝখানে এমন করিয়া কসিয়া বাঁধ যে, প্রত্যেক শলার দুখ পরস্পর পৃথকভাবে থাকিয়া একটি চক্রাকার হয় । এইরূপ বদ্ধ শলার নাম ডিম-মহুন-দণ্ড ।

এখন কাচ, পাথর অথবা মাটির পাত্রে এক একটি করিয়া ডিম ভাজিয়া

তাহার মধ্যস্থ শ্বেতাংশ রাখ । হরিদ্রাংশ অল্প কোন খাদ্যে চলিতে পারিবে । সমুদায় ডিম ভাঙা হইলে, তাহার শ্বেতাংশ লইয়া, মছন-দণ্ড দ্বারা ঘোল মৌওয়ার ছায় মছন করিতে থাক । খুব মছন করিতে করিতে উহা হইতে এত ফেনা উঠিবে যে, তদ্বারা পাত্রটি পরিপূর্ণ হইয়া যাইবে । যখন দেখিতে পাইবে যে, বেশ ফেনা হইয়াছে, তখন তাহাতে একতারবন্দ মিছুরির রস ঢালিয়া দিয়া বেশ করিয়া মিশাও । ভালরূপ মিশ্রিত হইয়াছে দেখা গেলে, তখন তাহা পাক-পাত্রে করিয়া মুহূর্ত্তপে চড়াও । এই সময় একটি কাটি বা খুস্তি কিংবা বড় রকম একখানি চাম্চ দ্বারা অনবরত নাড়িবে । যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ স্থপক হইয়াছে, অর্থাৎ ডিমের শ্বেতাংশ ভাঙ্গিয়া গিয়া, উপরে খণ্ড খণ্ড আকারে ভাসিতেছে, তখন তাহা উনাম হইতে নামাইয়া, গোলাপ-জল ও মৃগনাভি দিয়া নাড়িতে থাক । এইরূপ নিয়মে তৈয়ার করা খাদ্যের নাম ডিমের বাদসা-ভোগ ।

## পাকা আমের বঁদে ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—হমিষ্ট পাকা আমের রস এক সের, উত্তম পেষিত বুটের দাইল-চূর্ণ এক পোয়া, ছোট এলাচ-চূর্ণ দিকি ভোলা ।

প্রথমে আমসত্ত্ব তৈয়ারের নিয়মানুসারে ভাল আমের রস ছাঁকিয়া লইবে । পরে সেই রসে বঁদের বেসম মিশাইয়া ক্রমাগত ফেনাইতে থাকিবে । উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে, একখানি কড়া, স্বত-পূর্ণ করিয়া জ্বলে চড়াইবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে, ঐ স্বতের উপর একখানি ঝাঁক্‌রি হাতা পাতিয়া, তাহাতে ঐ বেসম মিশ্রিত আমের রস দিয়া, সেই গোলাতে আন্তে আন্তে হস্ত সঞ্চালন করিবে । হস্ত সঞ্চালন করিলে,

ঝাঝুরির ছিদ্র দিয়া বঁদিয়ার আকারে উহা উক্ত স্থলের উপর পড়িতে থাকিবে এবং তাহা আর একখানি ঝাঝুরি দ্বারা নাড়িয়া চাড়িয়া তুলিয়া, চিনির একভারবন্দ রসে ডুবাইবে। কেহ কেহ এই সময় উহাতে এলাচ-চূর্ণ দিয়া থাকেন; কিন্তু ঐ বঁদের আবার মিঠাই তৈয়ার করিতে হইলে, মিঠাই গড়াইবার সময় এলাচের গুঁড়া মিশাইবে।

বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে স্নাত-যুক্ত আত্মের গুণ—বাত-পিত্ত-নাশক, অগ্নি, বল এবং বর্ণ-কারক।

## সিদ্ধ দেশের রুটি

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—সরদা এক সের, ধোঁত মাষকলাইয়ের দাইল এক পোয়া, স্নাত দেড় পোয়া, দধি আধ পোয়া, দালচিনি এক আনা, ছোট এলাচ এক আনা, লবঙ্গ এক আনা, আদা-গাটা দেড় তোলা, গোলমরিচের গুঁড়া এক আনা, লবণ দেড় তোলা।

খোসা-ছাড়ান ধোঁত দাইল একটি হাঁড়িতে অর্ধ-সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে দাইলের সমুদায় জল কেলিয়া দিবে। জল কেলিয়া দিয়া, উপযুক্ত স্থতে ঐ অর্ধ-সিদ্ধ দাইলগুলি আধভাজা করিবে। এখন সেই দাইল একখানি পাতলা পরিষ্কৃত নেকড়ার চিলা করিয়া পুটলী বাধিয়া রাখিবে। পরে একটি হাঁড়িতে আধ হাঁড়ি জল জ্বালে চড়াইবে এবং উক্ত পুটলিটি ঐ হাঁড়ির মধ্যে একরূপভাবে বুলাইয়া বাধিবে, যেন জল হইতে চারি পাঁচ আঙুল উপরে কুলিতে থাকে। লিখিত নিয়মে পুটলি বাধা হইলে, একখানি শরা বা অত্র কোন পাত্র দ্বারা হাঁড়িটির মুখ ঢাকিয়া দিবে। এইরূপ নিয়মে থানিকক্ষণ জ্বাল পাইলে,

জলের বাষ্পে ( ভাপে ) দাইল সুসিদ্ধ হইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া রাখিবে ।

এখন পূর্ব-লিখিত সমুদায় মসলা ও দাইল পেষণ করিয়া, লবণের সহিত পুনর্বার পূর্বোন্নিখিত নিয়মে পুটলি বাঁধিয়া জলের বাষ্পে সিদ্ধ করিয়া লইবে । পাকে সিদ্ধ হইলে, উহা নামাইয়া পুটলি খুলিয়া, মসলা সংযুক্ত দাইলের শুঁড়া শীতল করিবার জন্ত একটি পাত্রে ছড়াইয়া দিবে । এদিকে ময়দায় এক ছটাক ঘৃত ও সমুদায় দধি ময়ান দিয়া ঠাসিবে এবং আবশ্যক-মত গরম জলের ছিটা দিয়া কুটি তৈয়ার করিবার নিয়মানুসারে ঠাসিবে । উত্তমরূপ ঠাসা হইলে, তখন সেই ময়দার এক একটি লেচি কাটিয়া, তাহার মধ্যে পূর্ব-রক্ষিত মসলা-যুক্ত দাইলের পূর দিয়া, কুটি তৈয়ার করিবে এবং মৃদুতাপে ঐ কুটি পাক করিবে । পাকের সময় একটি সফ্র শলাকা দ্বারা ঐ কুটিতে ছিদ্র ছিদ্র করিয়া, তাহার মধ্যে অল্প-পরিমাণ ঘৃত দিবে । যখন দেখা যাইবে, উহা বেশ সুপক হইয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইলে, সিদ্ধদেশের কুটি পাক হইল ।

## বাদামের কুটি ।

**উপকরণ ও পরিমাণ ।**—বাদাম আধ পোয়া, চিনি বা মিছরি একতার বন্দ রস আধ পোয়া, ঘৃত বা মাখন তিন তোলা, ডিম একটা ।

প্রথমে বাদামগুলি ভাঙিয়া, তাহার আবরণ অর্থাৎ খোলা ফেলিয়া দিয়া, শস্তগুলি পরিষ্কৃত জলে ভিজাইয়া রাখ । অনন্তর, তাহার গা হইতে খোসা ছাড়াইয়া, উত্তমরূপে বাটিয়া লও । এখন মিছরি রসে ঐ বাদাম-বাটা মিশাইয়া, খুব নাড়িতে থাক । নাড়িতে নাড়িতে উহা ঘন

হইয়া আসিলে, তাহা একটি পাক-পাত্রে মুহু জ্বলে চড়াও এবং তাহাতে ডিমের স্বেতভাগ ও স্নাত দিয়া নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে, উহা গাঢ় হইয়া আসিয়াছে, তখন নামাইবে। অনন্তর, শীতল হইলে তদ্বারা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম কুটি তৈয়ার করিয়া, এক একখানি মোটা কাগজ-সহ একখানি পিতলের থালা অথবা অল্প কোন চেতলা-পাত্রে স্থাপন কর। এইরূপে সমুদায়গুলি স্থাপন করা হইলে, আর একটি পাত্র দ্বারা ঐ কুটি ঢাকিয়া দাও। এখন কয়লার ( কাঠের ) আগুন, ঐ পাত্র দুইখানির নীচে ও উপরে দিয়া, অল্প অল্প বাতাস দিতে থাক ; দেখিবে, সেই উত্তাপে উত্তম কুটি তৈয়ার হইয়াছে।

## কমলা-লেবুর চিপ্।

বড় বড় কতকগুলি কমলা-লেবুর খোসা লইয়া, প্রত্যেকটিকে চারিভাগে কাটিয়া ওজন কর। অনন্তর, খুব নরম হওয়া পর্য্যন্ত জলে সিদ্ধ করিতে থাকে। সুসিদ্ধ হইলে জল হইতে তুলিয়া, রৌদ্র কিংবা উনানের আঁচে উত্তমরূপ শুষ্ক কর। পূর্বে যে খোসাগুলি ওজন করিয়া রাখিয়াছ, তাহার কারণ এই যে, খোসার পরিমাণ এক সের হইলে, তিন পোয়া চিনির রস প্রস্তুত করিয়া, সেই রস এখন এই শুষ্ক খোসার উপর ঢালিয়া দাও। পরে এই অবস্থায় চব্বিশ ঘণ্টা অর্থাৎ এক রাতদিন ভিজা-ইয়া রাখ। পরদিন খোসা হইতে সমুদায় রস ঢালিয়া লইয়া পুনর্বার জ্বলে চড়াও ; এবং গাঢ়-হইয়া আসিলে, আবার ঐ খোসার উপর ঢালিয়া দাও। বতদিন পর্য্যন্ত চিনির রস নিঃশেষ না হয়, ততদিন এইরূপ করিতে থাক। পরে চিপ্গুলি একখানা কাব্বয় দ্বাভায় করিয়া, রৌদ্রে রাখিয়া শুষ্ক করিয়া লইলে, চিপ্ প্রস্তুত হইল।



## কমলা-লেবুর কষ্টার্ড ।

একটি লেবুর খোসা জলে সিদ্ধ করিয়া নরম কর । সিদ্ধ হইলে জল হইতে তুলিয়া, আধ পোয়া চিনির সহিত হামাম-দিস্তায় খেঁত কর । এবং দুধের দেড় পোয়া গরম সর অথবা ঘৃত ও চারিটি ডিমের হরিদ্রাংশ উহার সহিত বেশ করিয়া মিশ্রিত কর । এদিকে একটি চিনে মাটির পাত্র (জগ্) লইয়া, তাহাতে পূৰ্ব্ব-প্রস্তুত পদার্থ ঢালিয়া দাও । এবং গরম জলে ঐ পাত্রটি রাখিয়া উহা ঘন করিয়া লও । পরে কুহুম কুহুম গরম থাকিতে থাকিতে, সমুদায় লেবুর রস উহাতে ঢালিয়া দিবে । এবং পরিবেষণকালে এই কষ্টার্ডের উপর চিনির রসে পাক-করা লেবুর খোসার কুচি দিতে পার । আর একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক যে, সর অভাবে দুগ্ধ-ও ব্যবহার করিতে পার ; কিন্তু দুধে ছয়টি ডিমের হরিদ্রাংশ মিশাইয়া লইবে ।

## কাঁচা কলার বরফি ।

উপকরণ ও পরিমাণ ।—কাঁচা কলা (তৃক-রহিত) এক সের, কীর এক পোয়া, জায়ফল-চূর্ণ এক তোলা, জয়ন্তী-চূর্ণ এক তোলা, চিনির রস দেড় সের ।

প্রথমে কলার খোসা ছাড়াইয়া, পাতলা ধরণে কুটিয়া শীতল জলে রাখিবে । পরে, তাহা জল হইতে তুলিয়া, ঘৃতে বাদামী ধরণে তাজিয়া নামাইয়া লইবে । এখন এই ভক্ষিত কলা উত্তমরূপ বাটিয়া, মোমের মত করিবে । পরে, তাহাতে সমুদায় কীর বেশ করিয়া মিশাইয়া লইবে ।

এদিকে, একখানি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া, তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে কীর-মিশ্রিত কদলী ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে । এই সময় তাহাতে জায়ফল ও জয়ন্তী-চূর্ণ

ছড়াইয়া দিবেন অনন্তর, দেড় সের পরিমিত চিনির রস ঢালিয়া দিয়া, ধীরে ধীরে নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। জ্বালে উহা বেশ ঘন হইয়া, কানার ছার মিশ্রিত হইয়া আসিলে, তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে। এখন পাক-পাত্র হইতে উহা তুলিয়া, আর অল্প একটি পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। এই সময় একটি কঁথা মনে রাখিতে হইবে, অর্থাৎ যে পাত্রে উহা ঢালা হইবে, অগ্রে তাহাতে সামান্যরূপ ঘৃত মাখাইয়া ঢালিলে ভাল হয়। কারণ, নিম্নে ঘৃত থাকিলে, বরফি তুলিবার সময় তাহা ভাঙ্গিয়া যাইবে না। ঘৃতাক্ত পাত্রে উহা নামাইয়া রাখিলে, বাতাসে জমাট বাধিয়া কঠিন হইয়া উঠিবে। তখন তাহা ইচ্ছানুসারে বরফির আকারে কাটিয়া লইলে-ই, কলার বরফি প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু করিবার জন্ত, উহার সঙ্গে আর-ও নানাবিধ উপকরণ মিশাইয়া থাকেন। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, কেবলমাত্র গন্ধ মসলা-চূর্ণ না দিয়া, ঘৃতাক্ত-পাত্রে ঢালিবার সময় তাহাতে দুই এক ফোঁটা গোলাপী আতর দিলে, অতি উপাদেয় হইয়া উঠে। আর বাদাম ও পেস্তা পাতলা ধরণে কুচি কুচি করিয়া, বরফির উপরে ছড়াইয়া দিলে, অপেক্ষাকৃত রুচি-কর হইয়া থাকে।

## মহালমান ।

ইহাও এক-প্রকার অতি উপাদেয় রসনা-ভূগিকর সুমিষ্ট খাদ্য। পশ্চিম প্রদেশে এই খাদ্য অতি উৎকৃষ্টরূপে হইয়া থাকে।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—মুগের দাইল-চূর্ণ এক সের, ক্ষীর এক পোয়া, বাদাম এক ছটাক, পেস্তা এক ছটাক, কিম্বা মিন এক ছটাক, লাকরাণ-গুড়া আধ তোলা, ছোট এলাচ-চূর্ণ আধ তোলা, চিনির রস দেড় সের, ঘৃত এক পোয়া।

প্রথমে মুগের দাইল-চূর্ণ, ঘৃত এবং ক্ষীর উত্তমরূপে মিশাইয়া লও। এখন পরিত্রুত পাক-পাত্রে ঐ মিশ্রিত পদার্থ ঢালিয়া দিয়া, মৃদু জ্বালে

উত্তমরূপে নাড়িতে থাক, বাদামী রঙের হইলে, তখন তাহাতে সমুদায় চিনির রস ক্রমে ক্রমে ঢালিয়া দিয়া, ঘন ঘন নাড়িবে এবং যেমন ঘন হইয়া আসিবে, সেই সময় বাদাম, পেস্তা, কিস্মিস্, এলাচ এবং জাফরাণ-গুঁড়া উহার সঙ্গে মিশাইয়া দিবে। এইরূপভাবে অল্পক্ষণ জ্বাল থাকিলে, উহা বরফির আকারে গাঢ় হইয়া আসিবে। এখন জ্বাল হইতে নামাইয়া, বরফি ঢালার ছায়া কোন পাত্রে সামান্যরূপ ঘৃত মাখাইয়া, তদুপরি ঢালিয়া দাও। এবং কঠিন হইলে, ইচ্ছামত আকারে কাটিয়া তুলিয়া লও। এই স্মিষ্ট দ্রব্যের নাম মহালমান।

## ডিমের মলিদা।

**উপকরণ ও পরিমাণ।**—ময়দা এক সের, ঘৃত বা মাখন আধ পোয়া, মধু ছয় তোলা, চিনি এক পোয়া, ডিম তিনটা।

ডিমগুলি ভাঙ্গিয়া, তন্মধ্যস্থ স্বেতাংশে মিহি ময়দায় মাথিয়া, বেশ করিয়া দলিতে থাক। অনন্তর, জল-সংযোগে ঐ ময়দা দ্বারা রুটি প্রস্তুত করিয়া, খুঁটের আগুনে পাক কর। পরে তাহা চূর্ণ করিয়া, মধু ও ঘৃত বা মাখন মাখাইয়া আহার করিয়া দেখ, ডিমের মলিদা কিরূপ সুখাদ্য।

**বৈদ্য-শাস্ত্র-মতে মধুর গুণ :**—শীতল, মৃদু, স্বাদু, ত্রিদোষ ও ত্রণনাশক, কষায়-সংযুক্ত, রূক্ষ, চক্ষুর দীপ্তি-কারক এবং শ্বাস ও কাস-নাশক। \*

\* শীতলং মৃদুত্বং স্বাদুত্বং ত্রিদোষত্রণনাশিত্বং।

কষায়ানুরসনং রূক্ষত্বং চক্ষুশ্চক্ষুঃ শ্বাসকাসনাশিত্বকং ॥

ইতি রাজবল্লভ ।

## চন্দনী ক্ষীর ।

খাঁটি দুধ হইলে-ই, ক্ষীর ভাল হয়। দুধ জালে মারিয়া, প্রতি সেরে আধ পোয়া হইতে দেড় পোয়া অবশিষ্ট থাকিলে, ক্ষীর প্রস্তুত হইতে দেখা যায়। আর প্রতি সের দুগ্ধে আধ পোয়া মিষ্ট দিতে হয়। চন্দনী ক্ষীরে প্রতি সেরে আধ পোয়া মিষ্ট দিলে-ই, যথেষ্ট হইয়া থাকে। কিন্তু চিনি দিলে, তাহাতে উহার ময়লা মিশিতে পারে, অতএব উহার পরিবর্তে বাতাসা ব্যবহার করিলে, অপেক্ষাকৃত পরিস্কৃত হইয়া থাকে। কেহ কেহ ক্ষীরে গোলাপী আতরের গন্ধ করিয়া থাকেন। আর ক্ষীরের উপর পাতলা পাতলা পেশ্তার কুচি ছাড়াইয়া দিতে হয়।

## রসায়িত-লহরী ।

এই মিষ্ট-দ্রব্য অত্যন্ত উপাদেয়। ভাল-রকম টাটকা ছানার জল নিংড়াইয়া, তাহাতে অল্প-মাত্রায় খাজার ময়দা দ্বারা বাঁধন দিবে। অর্থাৎ পাক্তোয়া প্রভৃতিতে যে নিয়মে বাঁধন দিতে হয়, সেই নিয়মে খামি তৈয়ার করিবে। এখন এই ছানার খামির গুছি বা লেচি কাটিবে। এবং কচুরি গড়িবার সময়, যেমন হাতে করিয়া, সামান্তরূপ চেপ্টা করিয়া অল্প টিপিতে হয়, সেইরূপ ছানার গুছি চেপ্টা করিয়া, ঘুতে ভাজিবে। ভাজা হইলে তুলিয়া, চন্দনী ক্ষীরে ডুবাইয়া দিবে। এস্থলে একটি কথা জানা আবশ্যক যে, ছানায় ময়দা মিশাইবার সময়, সেই সঙ্গে পরিমাণ-মত ছোট এলাচ, সামান্তরূপ ভাজিয়া দিতে হয়। আর সাধারণ ক্ষীর অপেক্ষা উহাতে কিঞ্চিৎ মিষ্টের পরিমাণ অধিক দিলে ভাল হয়। ক্ষীরের মিষ্ট-রস রসায়িত-

লহরীতে টানিয়া লইয়া, উহা সমধিক রসনার তৃপ্তি-সাধন করিয়া থাকে ।  
পরিবেষণকালে ক্ষীরের সঙ্গে রসামৃত-লহরী দিবে ।

## সরবর রসমাধুরী ।

ক্ষীর, ছানা, ময়দা, ঘৃত এবং সর প্রভৃতি অতি উৎকৃষ্ট উপকরণ ,  
দ্বারা এই খাদ্য প্রস্তুত করিতে হয় । প্রথমে, ছানার জল নিংড়াইয়া ,  
তাহার সহিত খোয়া ক্ষীর, সর এবং খাজার ময়দা ( অর্থাৎ সূজি  
ভাজা ) চট্কাইয়া লইবে । ময়দার পরিমাণ কিছু অল্প দিতে হয় ।  
কারণ, ময়দা অধিক হইলে, উহা কিছু কড়া হইয়া থাকে । কেহ  
কেহ ছানা মাথিবার সময়, উহাতে জাকরাণ ও গোলাপী আতর-ও  
ব্যবহার করিয়া থাকেন । আতর দুই অবস্থায় দিলে চলিতে পারে ।  
এখন এই ছানা দ্বারা চোকা ধরণে অর্থাৎ কতকটা চোকা-গজার  
গ্রায় গড়াইয়া রাখিবে । উহাতে বাদাম, পেস্তা প্রভৃতির পূর দিতে পারা  
যায় । অনন্তর, আঁচে ঘৃত রাখিয়া, ভাজিয়া রসে ফেলিতে হয় ।  
পাঙ্জোয়া ও রসগোল্লা যেমন এক দিন রসে ডুবান থাকিলে, ভিতরে  
রস প্রবেশ করিয়া, অত্যন্ত রসাল হইয়া থাকে, এই মিষ্টান্ন-ও সেইরূপ  
রসে রাখিয়া, পরদিন আহার করিলে, অত্যন্ত উপাদেয় হইয়া থাকে । যদি  
পূর্বে আতর ব্যবহার করা না হয়, তবে রসে আতর মিশাইয়া লইলে-ও,  
গোলাপী গন্ধে বিভোর হইয়া উঠে ।

## ফোটিং আইল্যাণ্ড

আমাদের দেশীয় রমণীগণ যেমন শিল্প-নৈপুণ্য দেখাইবার জন্ত, খাদ্য-দ্রব্য নানা-প্রকার আকারে গঠন করিয়া থাকেন, অর্থাৎ ক্ষীর ও সন্দেশের নানা-প্রকার ফল, গহনা এবং পক্ষী প্রভৃতির আকারে প্রস্তুত করিয়া, ভোক্তাদিগের আনন্দ বৃদ্ধি করা হয়, ফোটিং আইল্যাণ্ড-ও সেই-প্রকার খাদ্য ।

সাড়ে চারি ছটাক পরিমিত তণ্ডলের সরে মিষ্ট হওয়ার উপযুক্ত চিনি মিশ্রিত করিবে । পরে, উহাতে একটি লেবুর ( পাতি কিংবা কাগজি ) রস নিংড়াইয়া দিবে । এখন সমুদায়গুলি একসঙ্গে উত্তমরূপে ফেনাইয়া রাখ ।

এদিকে, ভাল-রকম পাউরুটি চক্রাকারে কাটিয়া, পূর্ব-মিশ্রিত পদার্থে মাখাইয়া লও । এই রুটিখণ্ড একটি পাত্রে ( প্লেটে ) স্তরে স্তরে সজ্জিত কর । অর্থাৎ রুটির যে স্তর সাজাইতে হইবে, তাহার প্রথম স্তরে বড় বড় রুটি-খণ্ড রাখিয়া, তাহার উপর অপেক্ষাকৃত ছোট আকারের রুটি স্থাপন করিবে । এইরূপে পর্বতের গঠনানুসারে রুটি সাজাইয়া রাখিতে হইবে । এখন রুটির পরিমাণ-মত ডিম ভাঙ্গিয়া, তাহার যেতাংশে ছোট এলাচের দানা-চূর্ণ, দারুচিনি-চূর্ণ মিশাইবে । এই মিশ্রিত পদার্থ পূর্ব-সজ্জিত উষ্ণ রুটির স্তরের উপরে ঢালিয়া দিবে । উষ্ণতা প্রযুক্ত উহা কঠিন আকার ধারণ করিয়া পর্বতাকার হইবে । ইহা-ই ইয়ুরোপে ফোটিং আইল্যাণ্ড নামে পরিচিত ।

## আদা বা জিন্জার ক্রিম।

চারিটি ডিমের খেতাংশ লইয়া, উত্তমরূপে ফেটাইতে হইবে। পরে, আদা-জারার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুটির সহিত উহা মিশাইয়া, একটি ক্ষুদ্র ডেকের মধ্যে ঢালিয়া দাও। এখন উহাতে এক টেবল-চাম্চা অর্জকের রস ও আধ সের দুধ এবং রুচি অনুসারে (অল্প বা অধিক) পরিষ্কৃত চিনি মিশ্রিত করিয়া, মুহু অগ্নিতে বিশ মিনিট পর্য্যন্ত একরূপে সিদ্ধ করিবে, যেন কুটরা না উঠে। অনন্তর, উহা জাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই, আদা বা জিন্জার ক্রিম প্রস্তুত হইল।

## ইংলিস্ কণ্টার্ড।

ইংরাজদিগের খাদ্যের পক্ষে কণ্টার্ড অতি সুখাদ্য জিনিষ। ইহা প্রস্তুত করিবার উপকরণ প্রধানতঃ দুগ্ধ, ডিম ও চিনি। কণ্টার্ড প্রস্তুত করিতে সাধারণতঃ সর ব্যবহার করিবার আবশ্যকতা নাই।

প্রথমতঃ, আধ সের দুগ্ধ সুসিদ্ধ করিবে। ইহাতে এক ছটাক পরিমিত বিস্কুদ পরিষ্কৃত চিনি মিশাইয়া, বিশেষরূপে নাড়িতে হইবে। কণ্টার্ড অধিক মিষ্ট করিতে হইলে, আর-ও অধিক পরিমাণে চিনি ব্যবহার করিতে হয়। পরে, তিনটি ডিমের সারাংশ লইয়া, ফেটাইবে এবং উত্তমরূপে ফেটান হইলে, ঐ দুগ্ধের মধ্যে নিক্ষেপ করিবে। পরে ঐ দুগ্ধ অতি মৃদুভাবে জাল দিবে। একখানি ক্ষুদ্র চাম্চা বা কাষ্টের তাড়ু দ্বারা উহা ধীরে ধীরে নাড়িবে। এইরূপে চল্লিশ মিনিট আন্দাজ উহা জালে রাখিবে। তৎপরে নামাইয়া, অল্প শীতল করিবে এবং উষ্ণ

থাকিতে থাকিতে তাহাতে পেস্তা, বাদাম, কিস্মিস্ মিশাইয়া লইবে। আর অল্প অল্প রসান্বাদন করিবার নিমিত্ত কিঞ্চৎ লেবুর রস-ও উহাতে মিশাইবে। এই খাদ্যকে কষ্টার্ড কহিয়া থাকে।

• বায় অতি সামান্য অথচ উহা অত্যন্ত পুষ্টি-কর খাদ্য; অতএব উহা দেশমধ্যে প্রচলিত হওয়া উচিত।

## চিজকেক্ ।

প্রথমে কিছু পান্নাওকট খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া লও। এদিকে, এক সের পরিমিত দুগ্ধ জালে ফুটাইতে থাক। পরে তাহাতে বাঁধা দধি ঢালিয়া দিয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া বোলের মত কর। এই ঘোলবৎ দুগ্ধে পুষ্ক-রক্ষিত রুটি-খণ্ড ঢালিয়া দিয়া কিছুক্ষণ জাল দেও।

জালে উহা ফুটিতে আরম্ভ হইলে, তিনটি ডিমের মধ্যস্থ তরল পদার্থ, তিন ছটাক বোলের সহিত উত্তমরূপে মিশাইয়া তাহাতে ঢালিয়া দেও। এই সময় উহাতে কিছু লেবু-জারা এবং চিনি কিংবা মিছরি দিয়া স্মৃষ্টি করিয়া লও। এখন এই গাঢ়বৎ পদার্থ জাল হইতে নামাইয়া লইলে-ই চিজ-কেক্ প্রস্তুত হইল।

( প্রকারান্তর । )

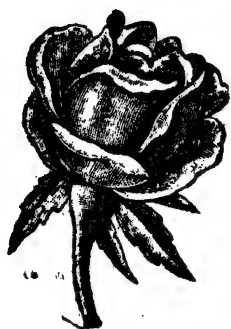
লেবু দ্বারা এক-প্রকার রুটি প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহাকে-ও সাধারণতঃ চিজ-কেক্ কহিয়া থাকে। উহার প্রস্তুত-প্রণালী এই।

এক পোয়া টাটকা মাখন লইয়া, তাহাতে এক সের উৎকৃষ্ট চিনি মিশ্রিত কর। এই মিশ্রিত পদার্থে আটটি কাগজি কিংবা পাতি লেবুর রস দিয়া, আগুনের উত্তাপে চড়াইয়া দাও। জালে মাখন গলিয়া তরল হইলে, উত্তমরূপে ফেটাইয়া, উহার মধ্যে ঢালিয়া দিবে। জালে ফুটিয়া



কর্দমের তায় ঘন হইলে, নামাইয়া অপর একটি পরিষ্কার পাত্রে রাখিবে। বাতাসে উহা শীতল হইয়া আসিলে, তখন তাহা উত্তমরূপে ঢাকিয়া রাখিবে। আশ্রিত শীতল বাতাস লাগাইবার আবশ্যক হইবে না। এই তৈয়ার করা খাদ্যকে লিমন টোষ্ট বা লেবুর কুটি এবং কেহ কেহ চিজ-কেক-ও কহিয়া থাকেন। কুচি-ভেদে উহার বিশেষরূপ আদর দেখিতে পাওয়া যায়।

ইয়ুরোপের মধ্যে অনেক স্থানে-ই এই সকল খাদ্যের বিশেষ প্রচলন আছে। আমাদের দেশে অনেকে-ই উহার আশ্বাদনে বঞ্চিত। ইয়ুরোপীয় খাদ্যমাত্রের-ই একটি বিশেষ গুণ এই যে, উহা প্রায় পুষ্টি-কর উপকরণে তৈয়ার হইয়া থাকে। এদেশের অনেকে-ই ডিম্ ও মাংসের নামে চটিয়া উঠেন। কিন্তু তাঁহাদের বিবেচনা করা আবশ্যক যে, খাদ্যের প্রধান উদ্দেশ্য কি? শারীরিক বল-বৃদ্ধি-ই যে খাদ্যের প্রধান লক্ষ্য, তাহা একবার বিবেচনা করা উচিত। এই জন্য আমাদের অহুরোধ, দেশ মধ্যে এরূপ খাদ্য প্রচলন হওয়া কর্তব্য, যাহা আমাদের শারীরিক উন্নতি পক্ষে সহায়তা করে।





## পরিশিষ্ট ।

### শত লোকের লুটির আয়োজন ।

একশত লোককে লুটি খাওয়াইতে হইলে, কোন্ দ্রব্য কিরূপ পরিমাণে আয়োজন করিতে হয়, তাহা না জানাতে কোন কোন স্থানে দেখা যায়, হয় প্রয়োজনের অধিক বরাদ্দ করায়, প্রচুর অপচয় হইয়া থাকে ; পক্ষান্তরে আবার জিনিষের অকুলান বশতঃ অত্যন্ত লজ্জার কারণ হইয়া উঠে । কিছু ঠিক হিসাব জানা থাকিলে, এরূপ ঘটবার কোন কারণ দেখা যায় না । একজন্ত সাধারণের সুবিধার নিমিত্ত একটি মোটা-মুটি তালিকা দেওয়া হইল । ক্রিয়ার সময় খাদ্য-দ্রব্যাদির এরূপ আয়োজন করা আবশ্যিক, যাহাতে কম না পড়ে, অথচ অতিরিক্ত সংগ্রহ-জনিত কোন দ্রব্যের অপচয় না হয় ।

সাধারণতঃ, ক্রিয়াবাহীতে খাদ্যের ব্যবস্থা করিতে হইলে, যে পরিমাণ সময়, তদনুরূপ মিষ্ট-দ্রব্যের আয়োজন করিতে হয় । আর সপ্তের

খাওয়ান অপেক্ষা আদ্যশ্রদ্ধ এবং বিবাহাদি সমারোহ-জনক কার্যে আয়োজন অধিক করিতে হয়। আমরা ইহাও দেখিয়াছি, সহর অপেক্ষা পল্লীগ্রামে অধিক দ্রব্য লাগিয়া থাকে। তবে এস্থলে ইহা জানা আবশ্যিক, পূর্বে যে পরিমাণ খাদ্যের আয়োজন করিতে হইত, এক্ষণে সে পরিমাণ দ্রব্যের আয়োজন করিতে হয় না। দেশ মধ্যে ম্যালেরিয়া জ্বর আদি রোগের প্রবলতা বশতঃ, লোকের স্বাস্থ্য দিন দিন অতি শোচনীয় অবস্থায় উপস্থিত হইতেছে। পূর্বের তায় আর ভোক্তার সংখ্যা দেখা যায় না। হর্ভাগ্য বান্ধালী জাতির স্বাস্থ্যের সহিত জঠরানল-ও হীনতেজ হইয়া পড়িতেছে। বাহা হউক, আমরা এ সম্বন্ধে নিম্নে যে তালিকা দিতেছি, সেই নিয়মে আয়োজন করিলে, একশত লোকের পক্ষে যথেষ্ট হইতে পারে। আর এস্থলে একটি কথা জানা আবশ্যিক যে, অধিক লোককে ভোজন করাইতে হইলে, যে অনুপাতে ব্যয় পড়িয়া থাকে, অন্ন-সংখ্যক লোককে খাওয়াইতে হইলে, সেই হিসাব অপেক্ষা কিছু অধিক খরচ হইয়া থাকে।

### খাদ্য-দ্রব্যের তালিকা ।

জিনিষের নাম ।

জিনিষের ওজন ।

ময়দা

পঁচিশ হইতে ত্রিশ সের।

সুত

সাড়ে বার হইতে পনের সের।

কচুরির ময়দা

তিন সের।

ভরকারির সুত

দুই সের।

তৈল

দশ সের।

কচুরির পিট ( অর্থাৎ বাটা-দাইলের পুর )

তিন পোয়া।

ছোলার দাইল

পাঁচ সের।

মৎস্য

কম বেশ আধ মণ।

আলু ( ময়ের )

দশ সের

জিনিষের নাম।

জিনিষের ওজন ।

ছকার আলু

দশ সের ।

বাঁধা কপি

পাঁচ সাতট।

কলাই শুঁট

সাত আট সের ।

মাছের কালিয়ার আলু

পাঁচ সের ।

চাটনির কিসমিস

দেড় সের ।

আলুবুখারা

এক সের ।

মিঠাই

পাঁচ সের ।

জিলিপি

চারি সের ।

সন্দেশ

পনর সের ।

ক্ষীর

আধ মণ ।

দধি

পনর সের ।

উপরের তালিকা অনুসারে আরোজন করিলে, এক শত লোকের পক্ষে যথেষ্ট খাদ্য হইতে পারে । মিষ্টানের নিয়ম এই যে, যত রকম অধিক হইবে, তত-ই ব্যয় অধিক পড়িয়া থাকে । তবে এইরূপ একটা মোটামুটি হিসাব ধরিবে, যে কোন মিষ্টান্ন এক সেরে যতগুলি হইতে পারে, তদনুসারে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য একটি করিয়া গণনা দ্বারা তত সের স্থির করিবে । আর লবণ, মসলা প্রভৃতির হিসাব অতি সহজ, সুতরাং তাহার একটা মোটামুটি ধরিয়া লইলে-ই চলিতে পারে ।

এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক যে, সহর অপেক্ষা পল্লীগ্রামে ময়দা ও মিষ্টানের পরিমাণ অধিক করিতে হয় । পল্লীগ্রামে একশত লোকের জন্য এক মণ ময়দা লাগিয়া থাকে । কারণ, তথায় অনেক দ্রব্য ভোক্তা-গণ তুলিয়া থাকেন এবং সহরবাসী অপেক্ষা তথাকার লোকদিগের আহাৰ কিছু অধিক । আর শীত ও বর্ষাকাল অপেক্ষা গ্রীষ্মকালে অর্থাৎ অত্যন্ত গরম পড়িলে, ময়দা কিছু কম লাগিয়া থাকে ।

ফলতঃ, আয়োজন কিছু অধিক করা-ই ভাল । পরিবেষণের দোষে অনেক সময় উপযুক্ত নিয়মে আয়োজন করিয়া-ও ক্ষতিগ্রস্ত হইতে দেখা যায় । কিন্তু ভোক্তার ভোজন-পাত্রের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া, পরিবেষণ করিলে, কোন-প্রকার অপচয় হয় না ।

উৎকৃষ্ট প্রকার খাওয়াইতে হইলে, ব্যয় কিছু অধিক পড়িয়া থাকে । ফলকথা, খাদ্য-দ্রব্যাদি বাহাতে অতি উপদেশ হয়, সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক ।

বৎসরের মধ্যে সকল সময়, সকল প্রকার তরকারি পাওয়া যায় না । এজন্য, যে সময় যে তরকারি পাওয়া যায়, তাহার-ই ব্যঞ্জন করিতে হয় । যদি লুচি উত্তমরূপ হয় এবং ব্যঞ্জন ভাল করিয়া রাখা যায়, তবে ভোক্তাগণ অতি তৃপ্তির সহিত আহার করিয়া থাকেন । ইহা দ্বারা একটি লাভ হয় যে, প্রথমে লুচি ও তরকারি পরিতোষের সহিত আহার করিলে, শেষে মিষ্টান্ন অল্প লাগিয়া থাকে । লুচি তরকারি অপেক্ষা মিষ্টান্নের মূল্য অধিক, সুতরাং ব্যয় অল্প পড়িয়া থাকে ।

## শত লোকের পোলাওয়ের আয়োজন ।

জিনিষ ।

জিনিষের ওজন ।

চাউল

ষোল সের ।

য়ত

সাড়ে সাত সের ।

মৎস্ত

ত্রিশ সের ।

মাংস

ত্রিশ সের ।

ছোলার দাইল

এক সের ।

ভেজপত্র

এক ছটাক ।

ছোট ঝোচ

আধ পোয়া ।

দারুচিনি

আধ পোয়া ।

জিনিষ ।

জিনিষের ওজন ।

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| লবঙ্গ           | দেড় ছটাক ।       |
| সা-জীরা         | আধ পোয়া ।        |
| সা-মরীচ         | আধ পোয়া ।        |
| ধনে             | আধ সের ।          |
| জায়কল          | তিনটি ।           |
| আদা             | এক সের ।          |
| ছরিশা           | এক সের ।          |
| লঙ্কা           | আধ সের ।          |
| জীরামরীচ        | এক পোয়া ।        |
| জাফরাণ          | ছই ভরি ।          |
| দধি ( রাধিবার ) | তিন সের ।         |
| খোয়াক্কীর      | আড়াই সের ।       |
| বাদাম           | ছই সের ।          |
| কিসমিস্         | এক সের ।          |
| পেস্তা          | এক সের ।          |
| চিনি            | দেড় সের ।        |
| লবণ             | দেড় সের ।        |
| তৈল             | গনব সের ইত্যাদি । |

পোলাও আহারে অধিক পরিমাণে মিষ্টানের প্রয়োজন হয় না । তবে কচি অনুসারে ছই একটি উৎকৃষ্ট রকম মিষ্ট জিনিষের ব্যবস্থা করিলে উত্তম হয় । সাদা দধি অপেক্ষা চিনি পাতা দধি অতি উপাদেয় হইয়া থাকে । পোলাওয়ের সহিত চাটনি সংযোগ হইলে, ভোক্তাগণের অত্যন্ত তৃপ্তি হইয়া থাকে, এজন্য অন্ততঃ ছই প্রকার চাটনি করিলে ভাল হয় ; অর্থাৎ একটি মিঠা চাটনি এবং অপরটি ঝালদার অন্নবিশিষ্ট হইলে, অত্যন্ত সুখ-স্বোচক হইয়া থাকে । “পাক-প্রণালীতে” বহুবিধ চাটনির বিষয় লিখিত

হইয়াছে, কৃতি অনুসারে তদ্ব্যবস্থা যে কোন প্রকারের চাট্‌নী মনোনীত করিয়া লইলে হইতে পারে ।

লুচি ও পোঁলাও ভোজন সম্বন্ধে, যে যে তালিকা লিখিত হইল, ঐ, সকল দ্রব্য ব্যতীত আর-ও অনেক প্রকার জিনিষের আয়োজন করিতে হয় । কিন্তু সে সকল দ্রব্য সামান্য ব্যয়-সাধ্য, সুতরাং একটু বিবেচনা করিয়া, ঐ সকল স্থির করিয়া লইলে-ই চলিতে পারে ।

সম্পূর্ণ ।

## শ্রীবিপ্রদাস মুখোপাধ্যায়-প্রণীত পুস্তক-সমূহের

### মূল্য-তালিকা ।

মূল্য পাঁচ আনা । ] ( সচিত্র ) [ মূল্য পাঁচ আনা ।

### ১ । খোকার মার গান ।

মূল্য পাঁচ আনা । ] ২ । বেদম-হাসি । [ মূল্য পাঁচ আনা ।

খোকাবাবু ও খুকুমণিদের হাসির ফোয়ারা, সোহাগের মুষ্টি, আমোদের চূড়ান্ত ! এবার নূতন আকারে, নূতন সাজে, নূতন চংএ, নূতন রঙে, ছাপা হইয়াছে । এই বই দুখানির এমনি চটক্ যে, দেখলে চোক জুড়াবে, ছেলে ভুলাবে, আব্দার ছাড়াবে, ঘরে ঘরে হাসির ফুল ফুটাবে, আমোদের ঢেউ ছুটাবে ;—এমন কি ছেলেরা খাবার ফেলে, বই খুলে পড়তে বসবে । তাই বলি—ছেলেদের হাতে এই বই দুখানি দিয়ে, চোক সফল করুন ! বঙ্গবাসী বলেন :—“বিপ্রদাস বাবু সাহিত্যের নিকুঞ্জে কতকগুলি দেশীয় স্থলজ কুসুম সাজাইয়া রাখিলেন, সন্দেহ নাই ।” হিতবাদী বলেন :—“অনেক খোকার বাপ ও মা, এই পুস্তক কিনিবেন ।” সকল কেতাবের দোকানে বিক্রী হয় ।

### স্কুল-পাঠ্য পুস্তক ।

|                          |      |                      |     |
|--------------------------|------|----------------------|-----|
| ৩ । প্রবন্ধ-রত্ন ১ম ভাগ  | ৭/১০ | ৮ । শিশু-সখা         | ৮/০ |
| ৪ । প্রবন্ধ-রত্ন ২য় ভাগ | ১/০  | ৯ । বালিকা-হিত-পাঠ   | ১/০ |
| ৫ । প্রবন্ধ-রত্ন ৩য় ভাগ | ১/০  | ১০ । কাষ্ট রিডিং বুক | ১/০ |
| ৬ । মনুস্মৃতি ২য় ভাগ    | ১৮/০ | ১১ । পাসের সহজ উপায় | ১/০ |
| ৭ । মনুস্মৃতি ৩য় ভাগ    | ১৮/০ |                      |     |



# আমুন—লউন—ঘরে ঘরে পোলাও

## রাধুন !

### গৃহ-পাঠ্য পুস্তক ।

১২। পাক প্রণালী।—১ম হইতে ৫ম খণ্ড, উত্তম বিলাতী বাঁধা  
মূল্য ২।০ আনা, ইহাতে পৃথিবীর নানা জাতির রন্ধনের নিয়ম লিখিত  
আছে। মহামাত্র সেন্ট্রাল টেক্‌স্ট বুক কমিটি কর্তৃক লাইব্রেরী ও বালিকা-  
বিদ্যালয়-সমূহে পারিতোষিক জ্ঞাত অনুমোদিত। ষষ্ঠ খণ্ড।—মূল্য ১  
টাকা।

১৩। মিষ্টান্ন পাক।—১ম ও ২য় ভাগ এক সঙ্গে বাঁধা, মূল্য ১  
টাকা। ইহাতে পায়স, পিষ্টক, মোরক্বা, সরবত, ক্ষীর, সর, প্রভৃতি  
মিষ্ট-দ্রব্য প্রস্তুতের নিয়ম লিখিত আছে।

১৪। সৌখিন-খাদ্য-পাক।—ইহাতে নানা প্রকার পোলাও, খিচুড়ী,  
কালিয়া প্রভৃতি পাকের সহজ নিয়ম লিখিত আছে। মূল্য ১।০ আনা।

১৫। যুবক-যুবতী।—১ম ও ২য় ভাগ একসঙ্গে বাঁধা; মূল্য ১  
এক টাকা। বক্ষা, কাক-বক্ষা, মৃত-বৎসা ও বাধক-রোগগ্রস্তা রমণীগণ  
এবং সন্তানোৎপাদক-শুক্র-দূষিত পুত্রমুখ-দর্শনে অক্ষম হতভাগ্য মর-  
নারীগণ! আশ্বাসিত হও,—অগ্রসর হও,—এই পুস্তকের সাহায্য গ্রহণ  
কর, অবশ্য নীরোগ হইয়া, পুত্র-মুখ দেখিতে পাইবে।

১৬। অপঘাত-মৃত্যু-নিবারণ।—মূল্য ১।০ আনা। এই পুস্তকে ভলে  
ডোবা, আগুনে-পোড়া, উচ্চ হইতে পতন, হাড় সরা, ভাঙ্গা, কাটা, রক্ত-  
শ্রাব, আক্কেল ও বিষাক্ত দ্রব্য খাওয়া, কিন্তু শৃগাল-কুকুর প্রভৃতি বিষাক্ত  
জন্তুর দংশন-জনিত বিপদ নিবারণের উপায় আছে।

১৭। রন্ধন-শিক্ষা।—মূল্য ১/০ আনা। নিতা ব্যবহার্য্য কুটনা, বাটনা ইহঁতে শাক স্ত্রুত, পায়স, পিষ্টক পর্য্যন্ত সমুদায় প্রস্তুত করিবার ব্যবস্থা আছে। অনেক বালিকা-বিদ্যালয়ে পাঠিত হয়।

• ১৮। কলম-প্রণালী।—মূল্য ১০ আনা। আম, লিচু, প্রভৃতি ফল-বৃক্ষের কলম বাঁধিবার নিয়ম জানিবার উপায় শিক্ষা।


১৯। সজ্জী-শিক্ষা।—মূল্য ১/০ আনা। কপি, শালগম, গাজর প্রভৃতি চাষের নিয়ম শিক্ষা।

২০। আত্মহারা-প্রেমিক।—মূল্য ১ এক টাকা। কিছু দিনের জন্ত ১/০ আনা। বিলাতী প্রেমের লীলাখেলা উৎকৃষ্ট রঙে চিত্রিত।

২১। প্রাচীন-লগুন-রহস্য।—রেণল্ডসের মূল ইংরাজী পুস্তকের অবিকল অনুবাদ, বিলাতী বাঁধা, মূল্য ৩০ আনা। প্রায় হাজার পৃষ্ঠায় সম্পূর্ণ।

২২। মূল্য এক টাকা। যুবতী-জীবন। নূতন পুস্তক।

২৩। মূল্য দশ আনা। জননী-জীবন। নূতন পুস্তক।

 তুমি নভেল, নাটক ও আখ্যায়িকা বা উপন্যাস পাঠ করিয়া, যে স্থল উপভোগ করিবে, এই পুস্তকদ্বয় পাঠেও সেইরূপ নিম্নলি রসের তরঙ্গে জাসিতে থাকিবে; এরূপ আমোদ-জনক অথচ প্রয়োজনীয় পুস্তক এ পর্য্যন্ত বাঙ্গালা ভাষায় প্রকাশিত হয় নাই। পাঠক, তুমি যদি তোমার সহধর্ম্মিণীর রূপ, যৌবন ও পরমাষু অধিক দিন রাখিতে বাসনা কর; তুমি যদি স্ত্রীকে পতি-ভক্তি শিখাইয়া, সংসারে দেবী করিতে ইচ্ছা কর; তুমি যদি প্রণরিনীকে পাকা-গিল্লীরূপে গৃহ-লক্ষ্মী করিতে ইচ্ছা কর; তুমি যদি তোমার অর্দ্ধাঙ্গিনীকে স্নানসিকা এবং সংসারের সার-রত্ন করিতে অভিলাষ কর, তবে এই দুইখানি পুস্তক অগ্রে পাঠ করিয়া তাঁহাকে পড়িতে দাও—

আশা পূর্ণ হইবে ; সংসার সুখের হইবে ; এবং অকাল জরা, রোগ, শোক সহজে আক্রমণ করিতে পারিবে না। তাই বলি, যদি স্ত্রীলোকদিগকে কোন পুস্তক পাঠ করিতে দিতে হয়, তবে এই পুস্তক দুইখানি অগ্রাে দেওয়া উচিত।

### প্রধান প্রধান সংবাদ পত্র-সমূহের মন্তব্য।

বেদম-হাসি।—বিপ্রদাস বাবু যে হুথপাঠা সরল ভাষার গল্পগুলি গ্রহণ করিয়াছেন, তাহা বালকদিগের সম্পূর্ণ উপযোগী বটেই ; পরন্তু বয়স্ক বালকদিগেরও চিন্তাকর্ষণে সক্ষম। “বেদম-হাসি” হুন্দর ছাপানি, হুন্দর বাঁধানি ; কাগজ হুন্দর, ছবি অনেক আছে। বঙ্গবাসী। ২রা শ্রাবণ, ১৩১০ সন।

খোকার মার গান।—বিপ্রদাস বাবু ইতিপূর্বে “বেদম-হাসি”তে বালকসমাজে আনন্দের তরঙ্গ তুলিয়াছেন, এখন “খোকার মার গান” ছেলে মাতাইয়াছেন। যেমন ছাপা হুন্দর, ছবিগুলিও তেমন হুন্দর হইয়াছে। বিপ্রদাস বাবু সাহিত্যের নিকুঞ্জে কতকগুলি দেশীয় স্থলজ কুহুম সাজাইয়া রাখিলেন, সন্দেহ নাই। বঙ্গবাসী। ১৮ই বৈশাখ, ১৩১১ সাল।

বেদম-হাসি।—বিপ্রদাস বাবু আমাদের : বালক বালিকাদিগকে হাসাইবার চেষ্টা পাইয়াছেন, চেষ্টা ফলবতী হইয়াছে। গল্পের শিরোনাম গুলি দর্শন করিলেই হাসি পায়। পুস্তকখানি বেশ হইয়াছে। জন্মভূমি। ৬ষ্ঠ সংখ্যা : ১৩১০ সাল।

খোকার মার গান।—ছোট ছোট ছেলে মেয়েরা এইরূপ এক একখানা ছবির বই পাইলে, খেলনার মত যত্ন করিয়া লয়। বিপ্রদাস বাবু দূরবর্ষা ব্যক্তি, এমন হজুকের সময় ছাড়িবেন কেন ? তিনি পাক-শাব্তের অধ্যাপক, তাহার মিষ্টান্ন-পাকের পাক হাতে বাহা প্রস্তুত হয়, তাহা সমাদৃত হইবার-ই কথা। এই ‘খোকার মার গান’ তিনিই করিয়াছেন। গ্রন্থের আর একটি গুণ ছবিগুলি দেখী, বিলাতী ছাঁচে ঢালা নহে। অনেক খোকার বাপ ও খোকার মা, এই পুস্তক কিনিবেন, সন্দেহ নাই। হিতবাদী ৩১শে চৈত্র, ১৩১১ সাল।

খোকার মার গান।—লেখক মহাশয়ের পাক প্রণালীর নাম অনেক খোকার মারই পরিচিত। তিনি পাক-প্রণালী প্রণয়ন করিয়া, অনেক জননীরই পরম উপকার করিয়াছেন। আলোচ্য পুস্তকখানি শিশু মুগ্ধ-কর হইয়াছে। ‘খোকার মার গান’,—ছাপা,

কাগজ, বাঁধাই ও ছবিগুলিও স্থনীতি সম্পন্ন উৎকৃষ্ট হইয়াছে। আশা করি, সকল পুর-মহিলাই, এই পুস্তক আদর করিয়া পাঠ করিবেন। বহুমতী। জৈষ্ঠ, ১৩১১ সাল।

• জননী-জীবন।—জননী-জীবনে বহু সন্দর্ভ সন্নিবেশিত। ইহা যানী স্ত্রীর কথোপ-কথুনুচ্ছেলে নাটকীয় সরল সর্বজন-বোধ্য ভাষায় লিখিত। সরল সন্দর্ভ মনোযোগের সহিত পাঠ করা কর্তব্য। পড়িলে সকলেরই কর্তব্য প্রবৃত্তি উখলিয়া উঠিবে। এ গ্রন্থখানি পড়িয়া সকলে তৃপ্তি পাইবেন। বঙ্গবাসী।

জননী-জীবন।—ইহা নাটক নভেল নহে, কিন্তু নাটক নভেল অপেক্ষা ইহা বহুমূল্য পুস্তক। যেক্রপ শিক্ষাবারা সৃজননী হইতে পারা যায়, এই পুস্তকে তাহাই লিখিত হইয়াছে। এই প্রকারের পুস্তক যত অধিক প্রচারিত হইবে, ততই দেশের মঙ্গল। আমরা আশা করি, প্রত্যেক বঙ্গবাসী এই পুস্তকের এক একখণ্ড মেয়েদের হাতে দিবেন। তাহাতে গৃহস্থের কল্যাণ হইবে, দেশের কল্যাণ হইবে। বহুমতী।

পাক-প্রণালী।—পাক-প্রণালীর ভিতর এত রন্ধন রত্ন আছে, তা কে জানিত? পাক-প্রণালীর যেই খণ্ড যখন প্রকাশিত হয়, তখনই মনে করি, এইবার বুঝি রত্ন ফুরাইল! এখন মনে হইতেছে, এ রন্ধাকর অগাধ অতল। ইহাতে অনেক নূতন রন্ধনের রন্ধন-প্রণালী প্রকাশিত হইয়াছে। বঙ্গবাসী।

শ্রীগুরুদাস চট্টোপাধ্যায়।

বেঙ্গল মেডিকেল লাইব্রেরি ২০১ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।









